正しく歩いて体をリセット

体幹ウォーキング

一生使える歩きのメソッド

体幹ランニング＆ウォーキング提唱者
プロ・ランニングコーチ／NPO法人ニッポンランナーズ理事長
金 哲彦

Gakken

CamScannerでスキャン

第2章

歩くという運動の本質

CamScannerでスキャン

12 歩くという運動の本質

第2章からは、**歩くという運動の基本**について学んでいきましょう。

赤ちゃんが生まれてから歩けるようになるまでの日数をご存じですか？

個人差はありますが、**およそ1歳前後で歩けるようになると言われています。**

生まれてから数ヶ月で首が座ってくると、まずは寝返りができるようになります。次の段階では、腕の力がついてきます。そして、ハイハイで少しの移動が可能になります。やがて、脚の力もついてきます。すると、ソファなどに手をついてつかまり立ちができるようになります。2本の脚で立つ最初の体験です。

そうこうするうちに、**つかまり立ちしながら歩くことを覚えます。**

赤ちゃんは好奇心の塊なので、家の中を探検していろんなものを触ったり口に入れたらめくったり時間です。

CamScannerでスキャン

最後の段階では、ものにつかまることなく**初めて自分の力だけでバランスをとって立つことができます。**最初はよろよろ、よちよち立ちですが、そんなに時間がかからずに歩くことを覚えます。

赤ちゃんの成長をつぶさに観察すると、歩くという運動の本質、人間が二足歩行で歩くまでの成長過程や進化の過程がよくわかります。

もう少し成長すると、子供たちは走り回って遊ぶようになります。廊下を走って先生に怒られるのは小学校低学年のお決まりのようなものです。

歩くことだけでなく、風にように走ることも、人間にとっての本能です。

そんな子供たちのように走ることを、体の動きという側面から表現すると「**片足ジャンプの連続運動**」ということになります。

ジャンプですから、つまり、走るときは誰でも体が宙に浮いている瞬間があるということです。

一方、歩く運動にはジャンプはありません。

CamScannerでスキャン

歩くときは誰でも、左右どちらか一方の足が地面についています。そしてほんのわずかな時間ですが、1本の脚だけで体重を支えています。

走る運動のように体が宙に浮く瞬間はなく、**一歩ずつ地面を踏みしめながら、脚を交互に前に出していくのです。**

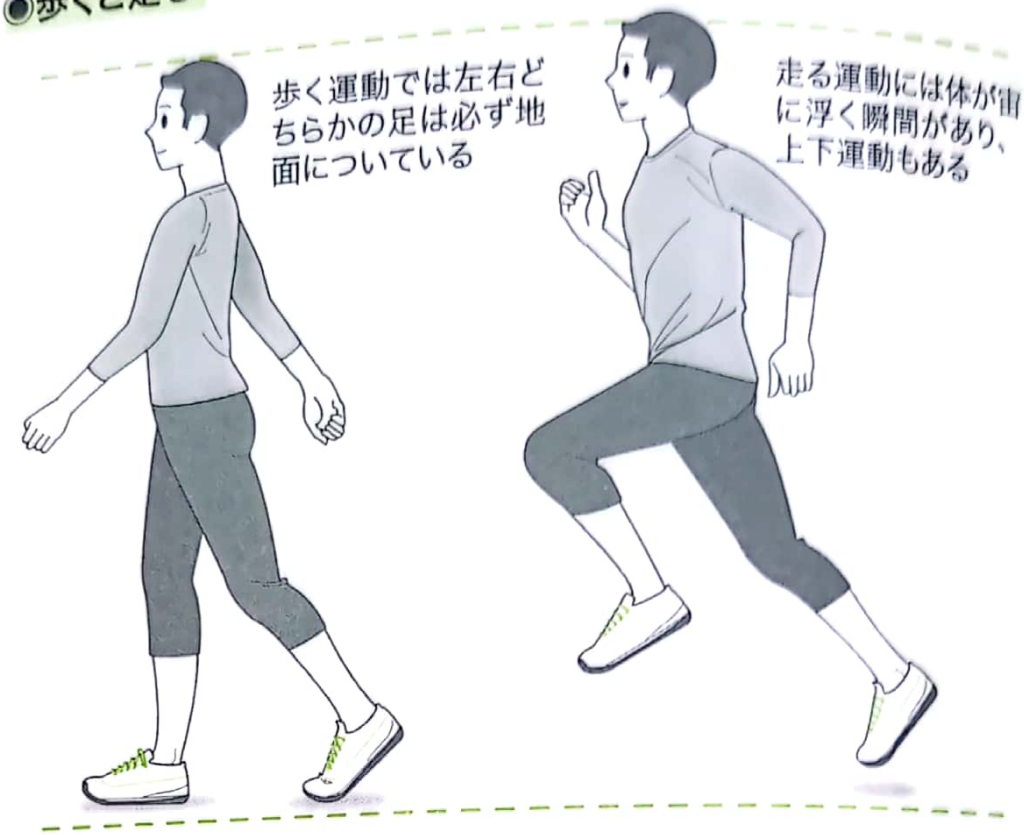
歩く運動の本質のなかには、走る運動との共通点もあります。

それは、**腕と脚が前後逆方向に動くことです。**

誰でも意識することなく自然にやっている動きですが、右腕を後ろに引いているときには右脚が前に出ます。その際、自然に左腕は前に出て、逆に左脚は後ろに残っています。

このような動きをすると、上半身と下半身にわずかな「捻れ」が起きます。しかし、背骨を中心とした胴体（体幹）がうまくコントロールできていれば、スムーズに歩くことができるのです。

◉歩くと走る



ただし、日本には少し違った歩き方も存在します。阿波踊りなどで右腕と右脚の両方を前に出す「なんば」という独特の動きです。

「なんば歩き」は捻れが起きないので、その要素を取り入れることで走ることが速くなったという説を唱えている学者もいますが、実際には完全に同じ側の手脚を前に出して歩くことは、難しくてなかなかできません。仮にできたとしても、速く歩くことは不可能です。

したがって、現代人の歩き方に「なんば歩き」の要素は残っていません。

CamScannerでスキャン

13 正しい歩き方を教わる機会はほとんどない

前項でも書いたように、赤ちゃんは1歳前後になると、本能としてひとりで歩きだします。では、**歩けるようになるまで、親が懇切丁寧に歩き方を教えることがあるでしょうか？** もちろん、ないですよね。

たとえば、よろけそうになったときに、親が手を差し伸べて転ばないようにすることはあります。これは、**バランスの補助をしているだけ**なので、「腕はこう動かしなさい」とか「脚はこんな風に出すんだよ」など、具体的な歩き方を教えることはまずないと思います。

あるとすれば、外出したときに、「車に気をつけなさい」や「信号では手を上げて渡りなさい」などの注意喚起。これは歩き方を教えているのではなく、子供に危険が及ばないよう社会のルールを教えているだけです。

CamScannerでスキャン

考えてみれば当然のことでしょう。バランスよく二足歩行で歩くという本能は、両親から生命を受け継いだ瞬間から、DNAとして体の中にしっかり刻み込まれているからです。

食べる場面はどうでしょう？

生まれてから、最初に口にするのはお母さんの母乳。もちろん、おっぱいの吸い方も、教えなくても赤ちゃんは本能で美味しそうに飲んでいますよね。

離乳食になってからも、お母さんが教えることは、食べることそのものではありません。たとえばお母さんが教えるのは、次のようなこと。

親の注意を引こうとテーブルから物をわざと落とす。

あまり好きでない味のものを口に入れられたとき、口から吐き出す。

赤ちゃんがそんなやんちゃをしたときは、親の躾としてお母さんは子供を叱ります。やはりこれも、「口はこんな風に動かしなさい」とか、「飲み込むときは喉をこんな感じで使いなさい」などの食べ方を教えているのではありません。

歩くことと同様、食卓のマナーや必要な栄養の摂取など、社会ルールを教えている

CamScannerでスキャン

のです。

小学校に入れば体育の授業が始まり、水泳の基本やいろいろなスポーツのルールも学びます。しかし、**歩き方を教わることはありません。**

歩くことは健康な子供なら、すでに誰でもできることだからです。

ときどき、運動会などで行進の練習をする際に、歩き方を教わることはあります。しかし、教わる内容は、「もっと元気よく腕を大きく振りなさい」とか「隣の人と歩調を合わせなさい」など、集団行動として美しく見えるための方法です。

このように、歩くという元来本能として持っている技能を、親や学校の先生が教えることはありません。「正しい歩き方」を教わる機会はほとんどないのです。

そのため、**歩き方に悪い癖があるのに、そのままにして一生過ごしてしまう人も少なくありません。**

余談ですが、オリンピックの開会式で行われる入場行進をテレビで観たことがある

CamScannerでスキャン

方は多いと思います。国別のプラカードに先導されて、色とりどりのユニフォームの選手たちが行進します。

先頭はオリンピックが最初に開催された国ギリシャ。そして、最後に行進するのは開催国と決まっています。

行進での歩き方を見ていると、人種や国によって特徴があります。

観客に手を振りながら笑顔で歩く国、きちんと整列して歩く国。最近は、スマホで写真を撮りながら歩く選手も多くなりました。

でも、さすが一流のスポーツ選手ばかりです。背筋がしっかり伸びていて歩き方がみな綺麗です。

その理由は、やはり「体幹」を使って歩いているからでしょう。

２０２０年の東京オリンピックでは、入場行進の歩き方にも、ぜひ注目してください。

CamScannerでスキャン

14 歩き方にもセオリーがあった

赤ん坊の頃から本能的にできる「歩く」ということ。親から、あるいは学校などであえて教わることはありません。子供からお年寄りまで、健康である限り、みんな普通に歩いています。

ただし、街で注意深く他人の歩き方を観察していると、少し変な歩き方になっている大人もよく見かけます。

でも、変な歩き方をしている子供はあまりいません。それはどうしてでしょう？

なぜなら、子供の時代は素直に自分の体を使えているので、速いか遅いかは別にして、普通に歩いたり走ったりできています。つまり、**変な癖がついていない真っ白なキャンバスの状態です。**

しかし、大人になって慢性的な運動不足で座りっぱなしの時間が多くなると、本来持っているはの使い方を忘れてしまい、姿勢や歩き方に変な癖がついてしまうのです。

CamScannerでスキャン

バランスが崩れて体に変な癖がつくと、やがて骨格の歪みや左右の筋肉差などが出てきます。その結果、間違った歩き方しかできなくなるのです。

生まれながらにして誰でもできる「歩く」ことが、大人になると変な癖がついて間違った歩き方になる。

「だからどうした？」

気にならない人にとっては一見些細なことかもしれません。しかし、後述する痛みなどが出てくると、問題は深刻になります。痛みはなんとかしなければいけません。

そこで、歩くという運動の正しいセオリーを知り、日常生活で実践することをお勧めしたいのです。

実は、歩き方にも正しいセオリーがあります。

詳しくは3章で説明しますが、ポイントをひとことでいうと**「体幹」をしっかり使って歩くことです。**

体幹という言葉が注目されるようになっているので、まるで新しい技術のように感

CamScannerでスキャン

じてしまうかもしれませんが、体幹を使う正しい歩き方のセオリーは、決して新しい考え方ではありません。

そもそも数百万年前から二足歩行で歩いている人間の体の構造から考えると、体幹をしっかり使うことが理にかなった体の使い方であって、文明が著しく進化したわずかこの100年以内に、変な癖がついてしまう人が増えただけだと考えてください。

一日中座りっぱなし。パソコンを使ったデスクワークの日常化。スマホに依存した生活様式。これらが、体の変な癖を助長しています。

正しい体の使い方のセオリーを知り意識して変えていかない限り、体はさらに悪い方向に進みます。

この問題は、ひょっとしたら大人だけのことではなくなるかもしれません。

この原稿を書いている2017年現在、幼い頃からスマホを与えられる、いわゆる「スマホ育児」で育てられる子供がますます増えてきています。

また、物心ついた頃から携帯用ゲームに没頭している子供も、多く見受けられます。

CamScannerでスキャン

と、**猫背が誘発され、骨格そのものに歪みが生じる恐れもあります。**

IT社会を牽引する企業やそれらを管轄する国は、体にとって不自然なインターフェースの変革に取り組んでほしいものです。すぐに変えられなければ、少なくとも姿勢や骨格などが崩れていくという事態に警鐘を鳴らしてほしいと思います。

たとえば、「スマホを1時間見たら、5分間体幹運動をしっかり行いましょう」というキャンペーンなどがいいかもしれません。

正しい体の使い方や歩き方のセオリーは、大人だけでなく、子供にも必要な時代になることは、今から十分予期できることです。

CamScannerでスキャン

15 正しい歩き方と、ありがちな間違った歩き方

歩くという運動を、今いちどシンプルに考察してみましょう。

人間が二足歩行で歩くときは、両腕を前後に動かし、下半身の両脚は同じ側の腕とは逆方向に動かしながら、1本ずつの脚に交互に体重を乗せて前に進んでいきます。

その姿を真上から見ると、少し体を捻りながら前に進んでいることがわかります。

もう10年以上前になりますが、アフリカのエチオピアの首都アジスアベバに取材に行きました。そこで見た光景は今でも忘れません。10歳くらいの小さな少女が、数kgはあろうかという木材の束を頭上に載せてサンダル履きで歩いているのです。

コーディネーターの説明によると、小銭を稼ぐために郊外で燃料である枯れ木を拾って、街まで10kmくらい歩いて売りにきているとのこと。当時のアジスアベバではどこでも見かける普通のことだと言っていました。

CamScannerでスキャン

少女の両手はバランスをとるため頭上の荷物を支えていましたが、か細い体にもかかわらず、背筋がピンと伸びていて、ほとんどふらつくことなく歩いていたのです。

この少女が重い荷物を頭に載せて10kmも歩けたのは、本能的に体幹をしっかり使っていたからです。

正しい歩き方をしているときは、体幹がしっかり使えているので、体は無駄な力を使いません。また、変な歪みも起きないので、かなり長い時間その運動を続けることができます。

◉正しい歩き方

真上から見ると左右に体を捻りながら進んでいるのがよくわかる

CamScannerでスキャン

一方、街でときどき見かける間違った歩き方の例を、いくつかあげてみます。

■猫背の姿勢のままで歩く

デスクワークが多く、椅子の背もたれに寄りかかっていつもだらしなく座っている癖がある人は姿勢が悪くなります。このまま何もしないでいると、確実に猫背姿勢になります。

猫背姿勢が続くと**肩甲骨周辺の筋肉が使われずに背中周辺が凝り固まってしまう**ことが多いので、そのままの状態で歩くと痛みや腰痛が起きることがあります。

■骨盤を後傾させたまま歩く

デスクワークが多く、椅子の背もたれに寄りかかっていつもだらしなく座っている癖が原因で、骨盤が後傾したままになっていることがあります。

骨盤後傾は腰に負担がかかるだけでなく、**腹筋の力が衰えてしまうので、骨盤の歪みや、腰周りやお尻に余分な皮下脂肪がついてしまう**原因になります。

CamScannerでスキャン

●間違った歩き方

CamScannerでスキャン

■ガニ股、または内股で歩く

生まれつきの骨格が原因になることもありますが、股関節の固さなどが原因で、極端なガニ股や極端な内股で歩いている例です。**膝や骨盤、股関節に負担がかかります。**

■体が傾いたままで歩く

片足だけに体重をかけてしまう癖などで、骨盤が歪んだり骨盤の骨をつなぐ仙腸関節（107ページ参照）がずれたりして、体が傾いたまま歩いていることがあります。**左右のバランスに差が出たり、腰痛の原因になります。**

■腕を前方に大きく振って歩く

腕を前方に大きく振っている歩き方です。元気がよさそうに見えますが、肩甲骨が動いていないため、上半身と下半身の連動がなくなり、骨盤の動きが阻害されてしまいます。大きな動きのように見えて、**全身運動としては無駄の多い歩き方です。**

CamScannerでスキャン

16 こんな痛みがあるときは、歩き方のここが問題

どこかにぶつけたのでもなく、転んだ記憶もない。あるいは、慣れないスポーツを激しくやったわけでもない。いつもの生活をしているだけなのに、体のどこかに痛みが起きることがあります。

そんな気になる痛みは、稀に病気のサインのこともあるので、心配なときは病院に行って精密検査を受けてください。しかし、検査しても特に異常がなければ、**立ち方、座り方、あるいは歩き方に問題があるかもしれません。**

とりわけ、座る時間が長い人は注意してください。**正しい姿勢が崩れて体のどこかに歪みが生じ、本来は背骨と骨盤を中心とした骨格ですべてを均等に支えるはずが、ある特定の筋肉や関節に負担がかかり痛みになっているのかもしれません。**

部位別の痛みと歩き方の関係を、それぞれ見ていきましょう。

CamScannerでスキャン

■腰が痛い

デスクワークが多く、猫背姿勢になっている人が骨盤後傾ぎみのまま歩くと、脊柱起立筋が硬直して腰が痛くなることがあります。

また、脚をいつも片方だけ組むなどの癖があると、骨盤が歪んで左右の脚の長さに違いが生じます。骨盤が歪んだ状態のままで歩くと腰の片方に痛みが起きます。

■膝が痛い

膝の痛みもやはり多くの場合、猫背姿勢が原因になります。猫背になり、腹筋など体幹の筋肉が使えなくなると、重い上半身を太腿の前の筋肉だけで支えることになります。そのまま歩き続けると、太腿の筋肉が疲れて歩く際の着地衝撃に耐えられなくなり、膝の痛みにつながるのです。

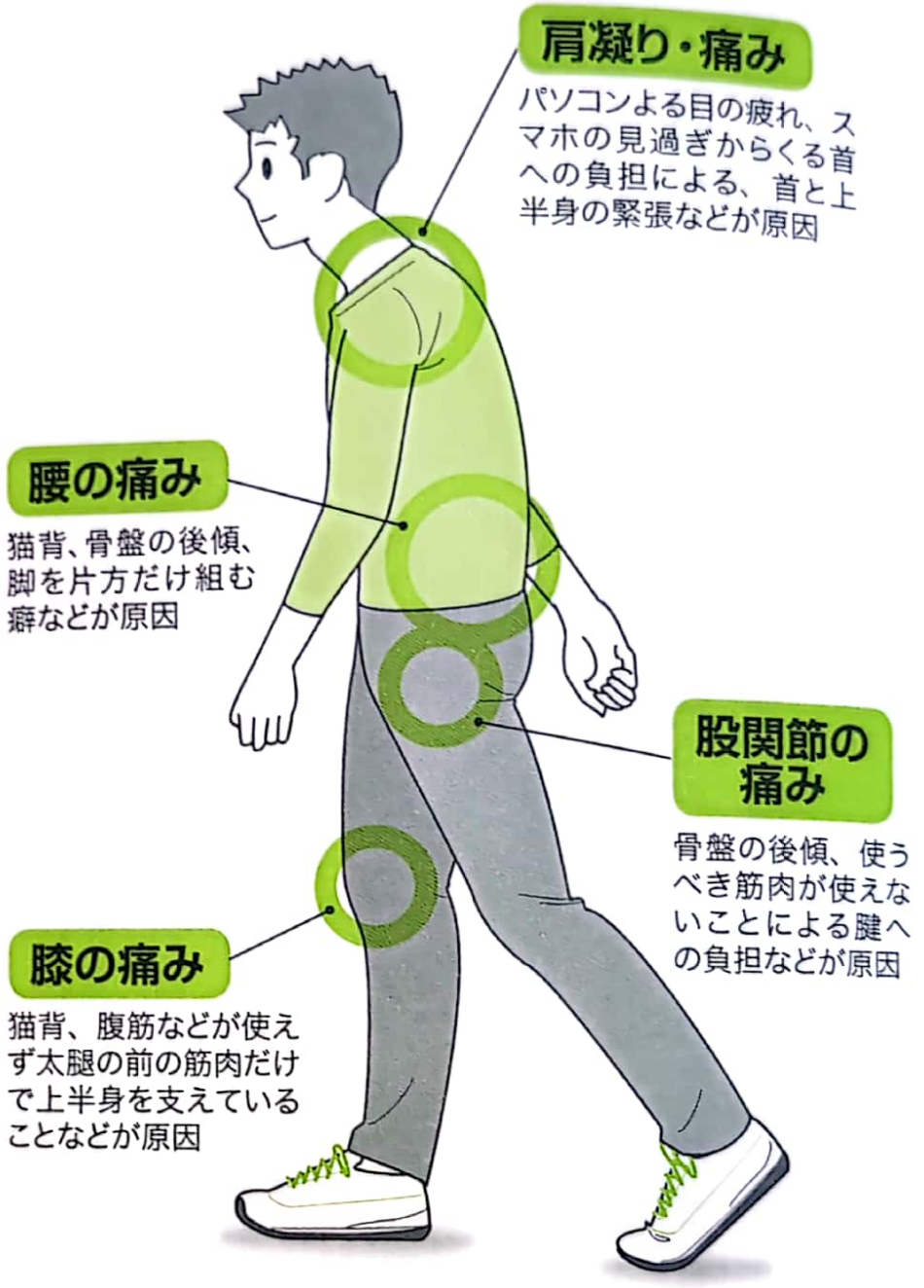
■肩が凝る、痛い

パソコンのデスクワークやスマホを見る時間が長くなると、視神経を酷使します。また、首を下に傾けた不自然な状態が続くことで、首や上半身の緊張感が取れなくな

CamScannerでスキャン

ります。この緊張して肩が上がったままの状態で歩くと、肩凝りや痛みを生じることがあります。

◉問題のある歩き方によって起こる痛み



CamScannerでスキャン

■股関節が痛い

体幹の筋肉のなかで、特に腸腰筋（インナーマッスルである腸腰筋（→107ページ参照）が使えなくなると、股関節に痛みが起きます。原因はやはり長時間の座りっぱなしによる骨盤の後傾でしょう。これらの筋肉がうまく使えなくなると、歩くとき脚を前に出す際に、内側の内転筋につながった複雑な脚に負担をかけてしまい、痛みにつながるのです。ひどい場合は炎症が長引いてしまう場所でもあります。

これらの痛みが生じる部分のほとんどが、筋肉そのものではなく関節周辺です。

そして、それらの痛みのプロセスには共通点があります。それは、

使うべき筋肉が使えていない⬇特定の筋肉に負担がかかる⬇その筋肉が硬直する⬇その筋肉につながった腱に負担がかかる⬇腱に適応反応が出る⬇腱に軽い炎症が起きる⬇痛みを感じる⬇さらに強い炎症が起きる⬇痛みが強くなる

という流れです。

強い痛みになるまで対処をしないでいると、回復が遅くなるだけでなく、日常生活にも支障をきたすことがあるので注意しましょう。

CamScannerでスキャン

17 「体幹」を使った歩き方とは？

見た目にも不自然な間違った歩き方や痛みが出るような歩き方は、まさに「体幹」が使えていない証拠です。つまり、**体幹の骨格と筋肉をうまく使って歩くことが、痛みや歪みのない正しい歩き方**ということになるのです。

体幹を使った歩き方を、ここからは「体幹ウォーキング」と呼び、その基礎部分を紹介します。

まずは、体幹ウォーキングの４つの基本です。

基本① 背骨のS字湾曲がしっかりつくられるように正しく立てること

二足歩行の人間が本来持っている正しい骨格は、背骨がしっかりS字湾曲していることです。肩の力を抜き、胸を開くことで正しい骨格を形づくることができます。

CamScannerでスキャン

基本② 腕を振るとき、背中の肩甲骨も同時に動いていること

歩くときは誰でも腕を前後に動かし（振り）ますが、その際、背中にある羽根のような形をした骨「肩甲骨」をしっかり動かします。

基本③ 骨盤から脚が前に出ること

歩くときは脚が交互に前に出ていきますが、その際、インナーマッスルである腸腰筋をしっかり使って骨盤から脚を前に出していきます。

基本④ 着地した足に体重と重心がしっかり乗ること

脚が前に出た次は地面への着地になります。着地の際、ヘソの下にある重心（丹田）が後ろに残るのではなく、着地した足にしっかり重心と体重全体が乗るようにします。

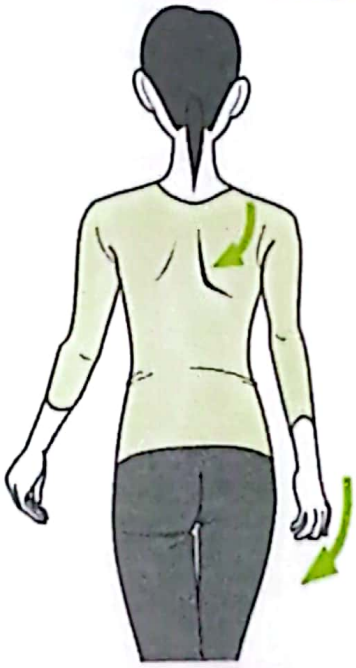
正しい体幹ウォーキングを実践するには、体幹部分にある3つのポイントも重要になってきます。それぞれの位置と役割を知っておきましょう。

CamScannerでスキャン

◉体幹ウォーキングの4つの基本

① S字湾曲で立つ

② 腕を振るとき肩甲骨が動く



③ 骨盤から脚が前に出る

④ 着地した足に体重と重心が乗る

つま先はまっすぐ前

CamScannerでスキャン

ポイント① 肩甲骨

肩甲骨は、上半身の背中部分にある羽のような形をした、すべての動物に共通してある骨です。主な役割は肩や腕を動かすことですが、たくさんの細い筋肉とつながっているので**上半身の複雑な動きを司るために大切な骨**です。

ポイント② 骨盤

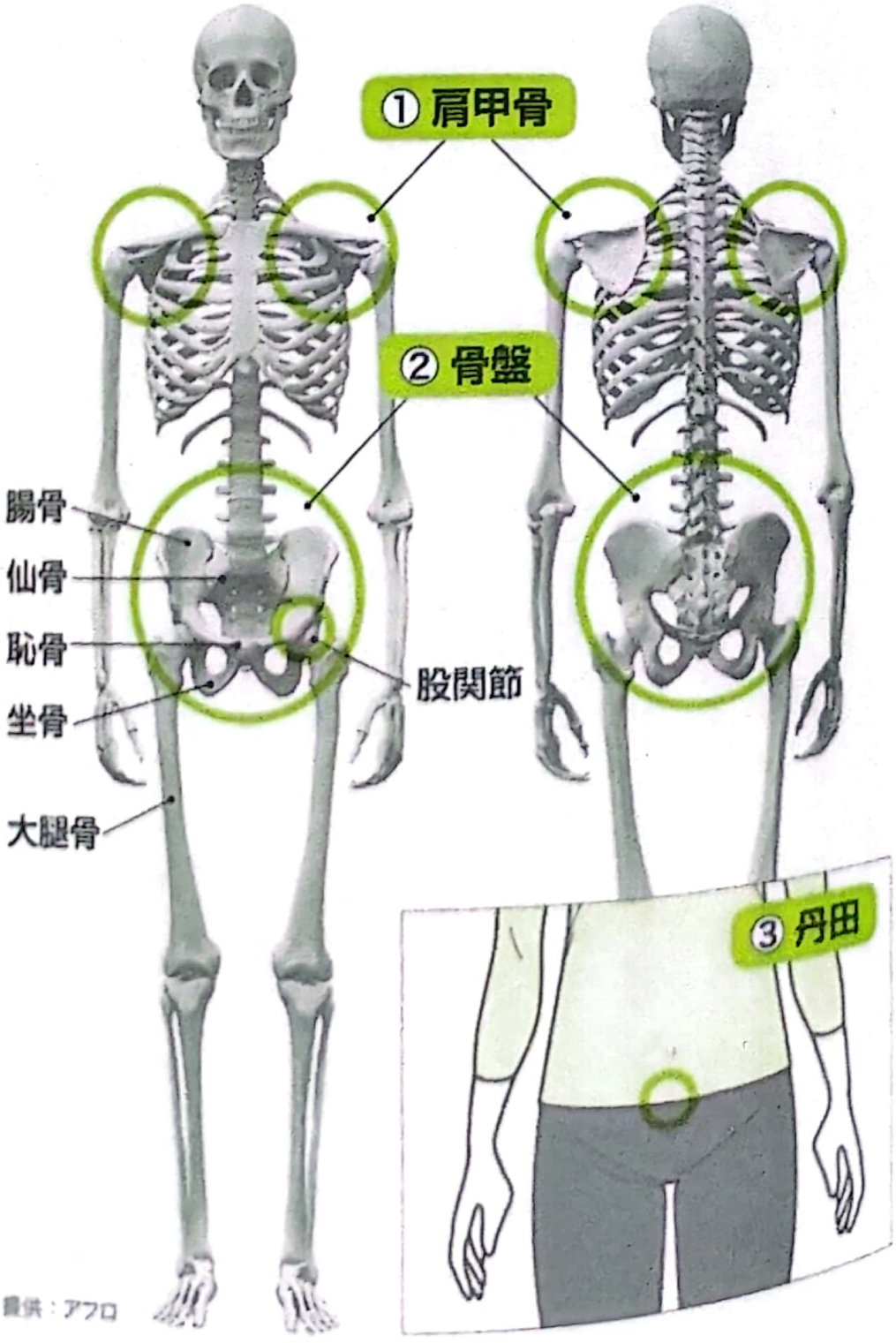
骨盤は仙骨、腸骨、恥骨、坐骨の4つからなる骨で、二足歩行する人間の骨格の中心となり上半身を支える大切な役割があります。また、骨盤には背骨と大腿骨がそれぞれつながっているので、**両脚と胴体をつなぐ股関節と連動して、歩くという運動を支えています。**さらに、骨盤は内臓や生殖器を守るという保護機能も担っています。

ポイント③ 丹田

丹田とはおヘソの下あたり数センチの場所を指し、「臍下丹田」と呼ぶこともあります。東洋医学では気が集まる場所として知られ、呼吸法やボイストレーニングのときに意識する大切な場所です。また、**2本の脚で立つ人間の重心の位置**でもあります。

CamScannerでスキャン

◉体幹ウォーキングの3つのポイント



提供：アフロ

CamScannerでスキャン

18 体脂肪を効率良く燃焼させるには、「体幹」コントロールは不可欠

太ってしまった体には、お腹周り、腕や脚などに余分な体脂肪がたくさんついています。たとえば、体重を身長の2乗で割った値、BMI（ボディマスインデックス）という指標で計算してみましょう。日本では22が標準とされており、値が25以上になると肥満と判定されます。

余分な体脂肪を消費するためには、摂取カロリーを制限するという方法もありますが、有酸素運動が有効であることは、1章でもお伝えしました。

有酸素運動には、ジョギングや水泳、自転車などがありますが、なかでも**ウォーキングはもっとも手軽に、いつでもどこでもできる運動**です。

ただし、体脂肪を効率よく燃焼させるためには、やや負荷の大きい運動にしなければなりません。

92ページに示した表は、運動負荷の大きさと心拍数とを対応させたものです。**運動**

CamScannerでスキャン

●BMI値の計算式

BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

日本では22が標準。25以上だと肥満と判定される
身長163cm（＝1.63m）の場合は、約22.8となる

[illegible]

日本国で定義しています。

「一般に最大心拍数は220マイナス年齢で計算しますから、たとえば50歳の人は一分間でいくら走っても最大心拍数となります。体脂肪を燃焼する運動目的は、最大心拍数の60～70％、つまり、心拍数が思い一一5回になるくらいのウォーキングが有効になってくるというわけです。

心拍計をつけてみるとわかりますが、つい人より速く歩く程度では普通にウォーキングでは、なかなかここまで心拍数は上がりません。

体脂肪燃焼の効果を得るには速く歩くためには、肩甲骨を使ってしっかり腕を振る動作が必要です。"体幹ウォーキング"とはこれを正しくいうためのものです。

●最大心拍数の計算式と運動の目安

最大心拍数＝220－年齢

※55歳の場合は165となる

運動強度	運動内容	心拍数目安（最大心拍数に対して）	55歳の場合
最大	トップアスリートが行う瞬発系の運動 例：全速力の短距離走など	90～100%	148～165
きつい	最大運動能力がアップする激しい運動 例：速いペースで行うランニングなど	80～90%	132～148
普通	持久力が向上する運動 例：軽く走る程度のジョギングなど	70～80%	115～132
軽い	**持久力が向上し脂肪燃焼や体重減に効果がある運動** 例：体幹を使った早歩きなど	60～70%	99～115
非常に軽い	運動不足の解消や体力維持に役立つ運動 例：日常で行える軽いウォーキングなど	50～60%	82～99

CamScannerでスキャン

19 「体幹ウォーキング」で痩せるメカニズム

体幹ウォーキングで痩せるメカニズムを、4つの視点からご説明します。

ただなんとなく歩くだけでなく、脂肪燃焼効率の高い体幹ウォーキングを実践、継続することがダイエットに効果的だとしっかり理解していれば、リバウンドもしにくくなります。

①体幹の筋力アップ

まず、体幹の大きな筋肉群を使って歩く、「体幹ウォーキング」を実践することで、体幹の筋力がアップしていきます。特に、背中にある肩甲骨周辺の筋肉、お腹にある腹筋、お尻の筋肉など、比較的大きな筋肉が発達していきます。これらの筋力がアップすることで、痩せるだけでなく、見た目も姿勢のよい体に変化していきます。

体幹が使えない猫背姿勢の場合、主に腕の筋肉を使うので、それらの効果は期待

きません。

② 体脂肪燃焼の心拍負荷ゾーンで歩ける

体脂肪がもっとも燃焼する心拍負荷ゾーンの負荷速度で歩くには、体幹をしっかり使った早歩きでなければ不可能です。**体脂肪を最大限に燃焼させる負荷ゾーンで歩くことで、余分な体脂肪をどんどん燃やすことができます。**

また、ウォーキングで心拍数を上げるということは、**体脂肪燃焼だけでなく血管や心臓など、循環器系のトレーニング効果も得られ、一石二鳥となります。**

③ 肩甲骨を動かし、褐色脂肪細胞を活性化

ウォーキングのとき肩甲骨をしっかり動かすことで、体脂肪燃焼を促進してくれる「褐色脂肪細胞」を活性化します。

褐色脂肪細胞とは、体温を保つために体の中にあるエネルギーを熱に変える作用のある細胞のことで、この細胞が存在する場所は、首の周り、脇の下、肩甲骨の周り、[illegible]などに限定されています。これらのうち、日常生活でいつでも積極的に動かせる

CamScannerでスキャン

は肩甲骨の周りです。ウォーキングをしても、肩甲骨をしっかり動かす体幹ウォーキングと体幹を使えない歩き方では、痩せる効果に差が出るのです。

④体幹の筋力アップで基礎代謝を上げる

体幹ウォーキングを実践していけば、体を支える体幹の筋肉が発達します。体の中の大きな筋肉が発達すること、そして、肩甲骨周辺にある褐色脂肪細胞を活性化させることで基礎代謝が上がります。さらに基礎代謝が上がれば運動していない場面でもエネルギーを使うので、太りにくい体質に変わります。

生命維持のための基礎代謝は、残念ながら年齢とともに下がってきます。体幹ウォーキングをすることで、基礎代謝の低下を防ぎ、**痩せるだけでなく「太りにくい」体質を目指しましょう。**

CamScannerでスキャン

●基礎代謝計算式（kcal/日）——ハリス・ベネディクト式

男性　66.47+13.75×体重(kg)+5.0 ×身長(cm)−6.76×年齢

女性　65.51+ 9.56×体重(kg)+1.85×身長(cm)−4.68×年齢

●日本人の基礎代謝基準値

性別	男性			女性		
年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)
1-2歳	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3-5歳	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6-7歳	44.3	23.0	1020	41.9	21.6	910
8-9歳	40.8	28.0	1140	38.3	27.2	1040
10-11歳	37.4	35.5	1330	34.8	35.7	1240
12-14歳	31.0	50.0	1550	29.6	45.6	1350
15-17歳	27.0	58.3	1570	25.3	50.0	1270
18-29歳	24.0	63.5	1520	23.6	50.0	1180
30-49歳	22.3	68.0	1520	21.7	52.7	1140
50-69歳	21.5	64.0	1380	20.7	53.2	1100
70歳以上	21.5	57.2	1230	20.7	49.7	1030

（食事摂取基準2005年度版／厚生労働省e-ヘルスネットより）

CamScannerでスキャン

第3章

実践！体幹ウォーキング

CamScannerでスキャン

20 体幹ウォーキングの基本のイメージ

この章では、「体幹ウォーキング」について、その基本的な考え方と具体的な方法を学んでいきます。

体幹ウォーキングは、二足歩行で歩く人間の要（かなめ）である**体幹の骨格、そして体の中でも最も大きな体幹の筋肉群を有効に使うウォーキング法です。**

誰にもでもできる方法ですが、普段から猫背姿勢の人などが体幹ウォーキングを実践しようとして、最初はうまくいかないことがあります。

しかし、ひとつひとつの基本を理解し、丹念に時間をかけて実行していくことで、頭の理解ではなく「体」が自然に覚えます。そして、最終的には**体幹ウォーキングがいちばん楽な歩き方だと感じられるようになります。**チャレンジしてみてください。

体幹ウォーキングを始めるときは、次の順番で行ってください。

CamScannerでスキャン

まずは、正しく立つ姿勢を作ることからスタートしましょう。

①できるだけ左右の足を平行にして立ち、腰に手を当てて骨盤を立たせます。

②背中の肩甲骨を寄せて、胸を開きます。

③その場で軽く腕を振ってみましょう。

体幹ウォーキングの腕振りで大切なのは、肩甲骨を動かすことです。

また、腕は前に出す動作は大きくせず、後ろに引く方を強めに意識しましょう。手は軽く握るくらいが、肩の力みがなくなります。

以上の準備ができたら、前に進みましょう。

④視線は下に落とさずに、少し遠くを見るようにします。

⑤肩甲骨が動くように腕を後ろに引くと、それに連動して骨盤が動き出します。

⑥脚は、鼠蹊部（脚の付け根）からではなく、骨盤から前に出るように心がけます。

骨盤から脚が前に出るようになれば、上半身はその動きに伴って前に平行移動します。

CamScannerでスキャン

⑦着地はできるだけ重心の真下になるように心がけましょう。

地面との接地が踵からなのか、母指球（親指の付け根のふくらんだ部分）からなのかということは、あまり意識しなくても問題ありません。

大切なのは、着地した足に上半身がしっかり乗り込むというイメージです。

後ろに残った足で、地面を強く蹴り出す必要はありません。着地した足に体重全体が乗っていけば、あまり力を使わなくても、体はスイスイ前に進んでいきます。

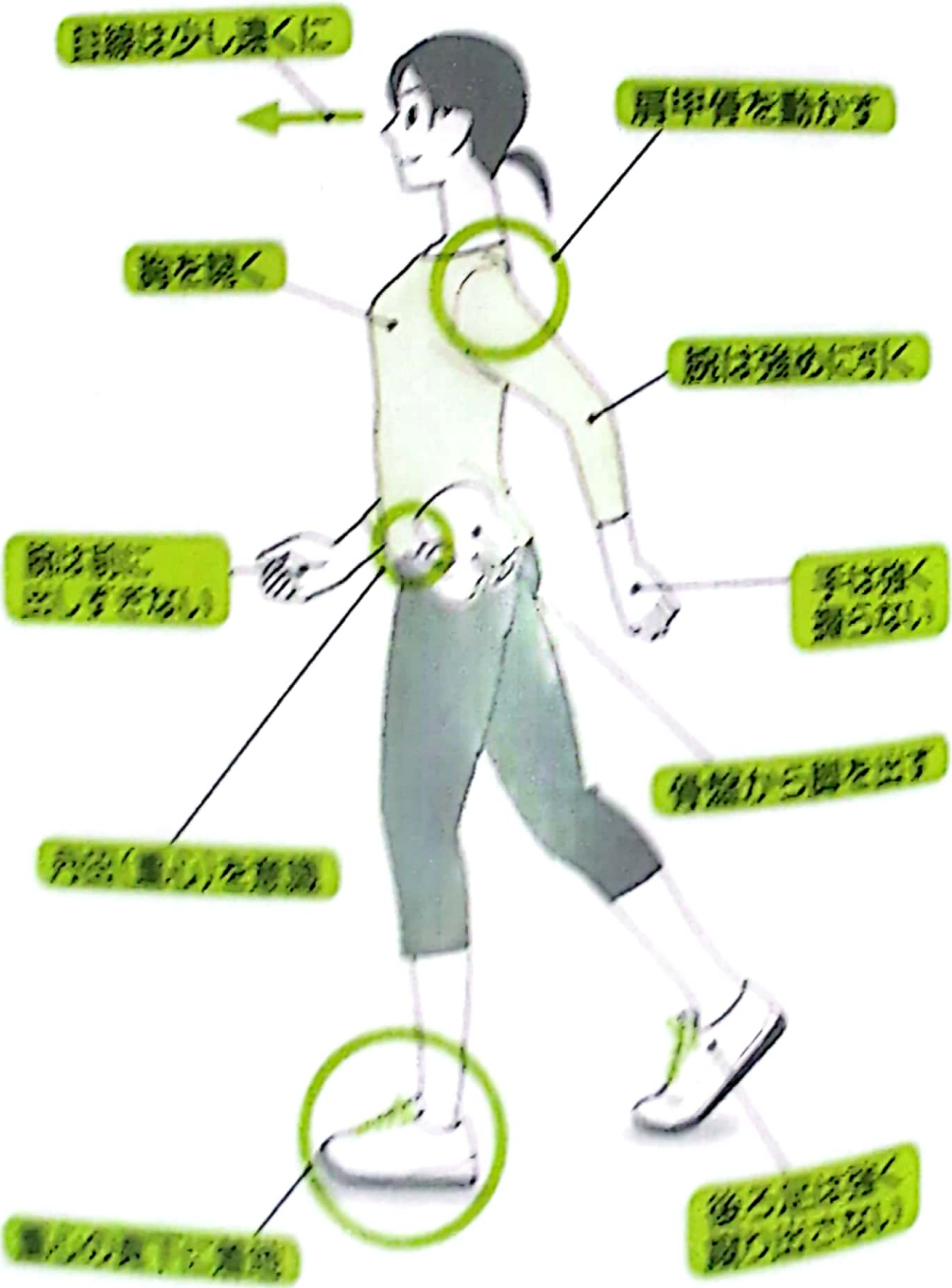
以上のプロセスが、体幹ウォーキングの基本です。

細部の動きがうまくできなくても心配はいりません。

まずは頭の中に全体のイメージをつくり元気よく歩いていけば、必ず身についていきます。

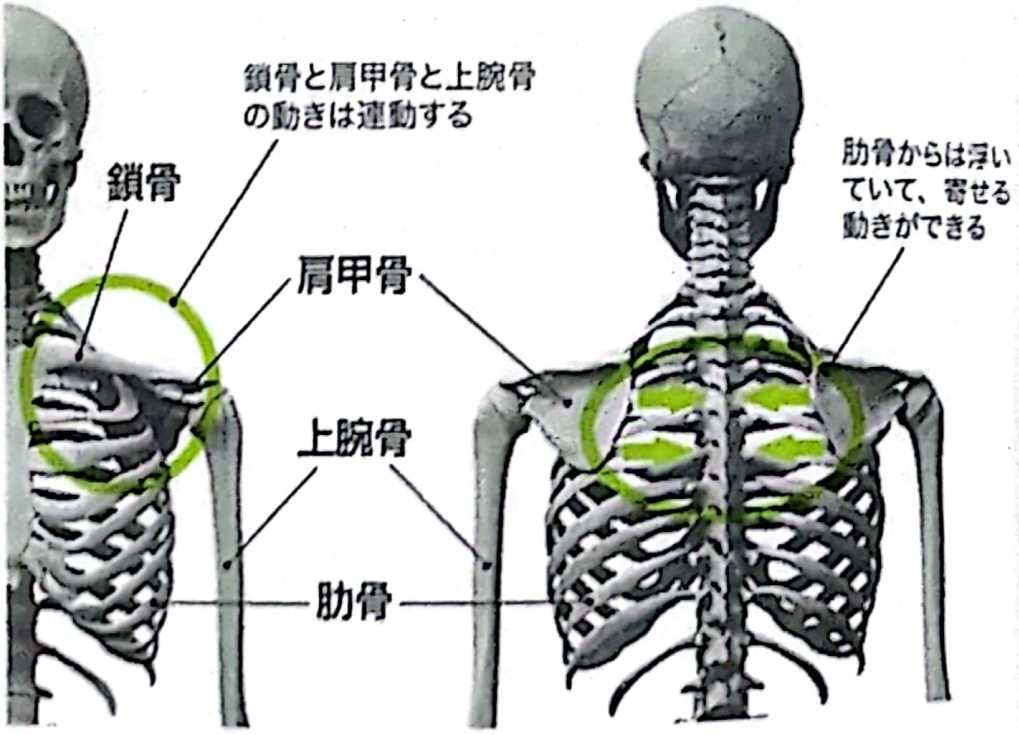
CamScannerでスキャン

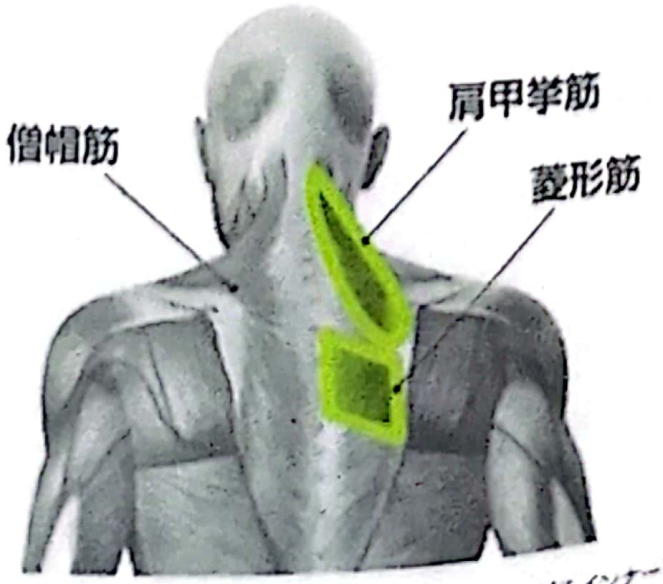
●体幹ウォーキングの基本のイメージ



21 肩甲骨の使い方

◉肩甲骨と周辺





提供：アフロ

※肩甲挙筋と菱形筋は僧帽筋の下で肩甲骨に繋がるインナーマッスル

CamScannerでスキャン

の動作や上半身のダイナミックな動きを司っているのです。

また、**肩甲骨の動きには主に僧帽筋、菱形筋、肩甲挙筋などの筋肉が関わっています。**ところが、生活習慣の影響で猫背や肩こりがひどいと、それらの筋肉群がうまく働かなくなり肩甲骨の動きを妨げてしまいます。

肩甲骨を動かす筋肉群に凝りがなく、ニュートラルな状態であれば、腕を後ろに引いたときに肩甲骨も同時に動きます。そして、上半身のダイナミックな動きを生み出すと共に、下半身にある骨盤に動きが連鎖していくのです。

ところが、それらが凝っている場合は動きが悪くなり、体幹ウォーキングをしたくても、上半身と下半身の動きがギクシャクしてうまくいかなくなります。

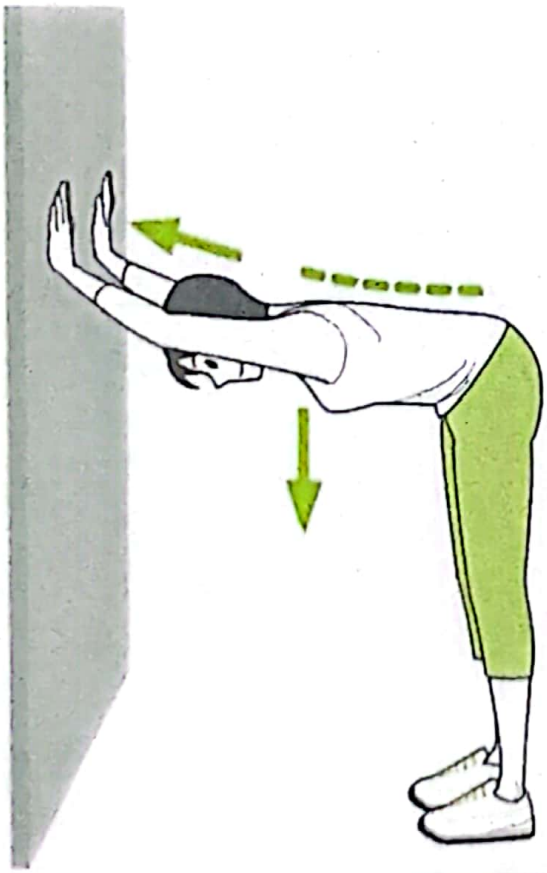
肩甲骨を動かすためには、何より肩甲骨周辺の筋肉がほぐれていることが前提です。

そのためにも筋肉のストレッチをしっかりやっておくことが大切です。

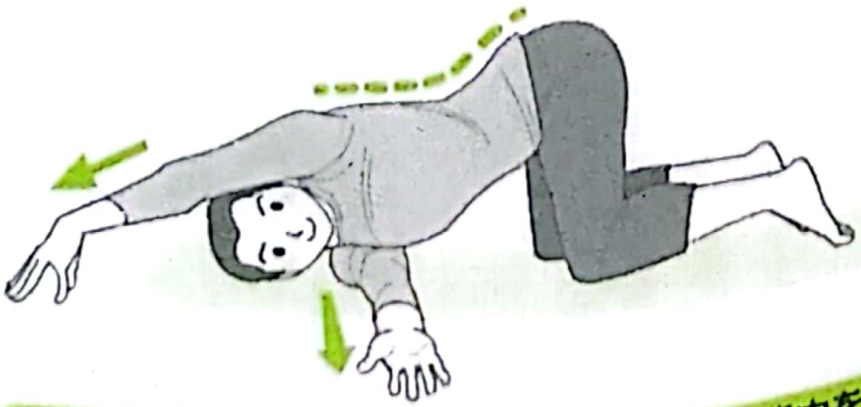
肩甲骨周辺に効果的な上半身のストレッチをやって、筋肉をほぐしていきましょう。

CamScannerでスキャン

◉肩甲骨周辺に有効な上半身ストレッチ



腰は90度の状態で、壁を手で押し背中を伸ばす



四つん這いになり、片方ずつ肩を床につけて背中を伸ばす

CamScannerでスキャン

22 骨盤の使い方

続いてポイントの2つめ、骨盤の使い方です。まずはその構造から説明しましょう。

骨盤は、背骨とつながっている仙骨および尾骨、大切な内臓を支え守る腸骨、そして、坐骨、恥骨から構成されています。また、骨盤には大腿骨とつながっている股関節があります。まさに上半身と下半身をつなぐ要の骨であり、二足歩行で移動するために中心となって体を支えて動く骨です。

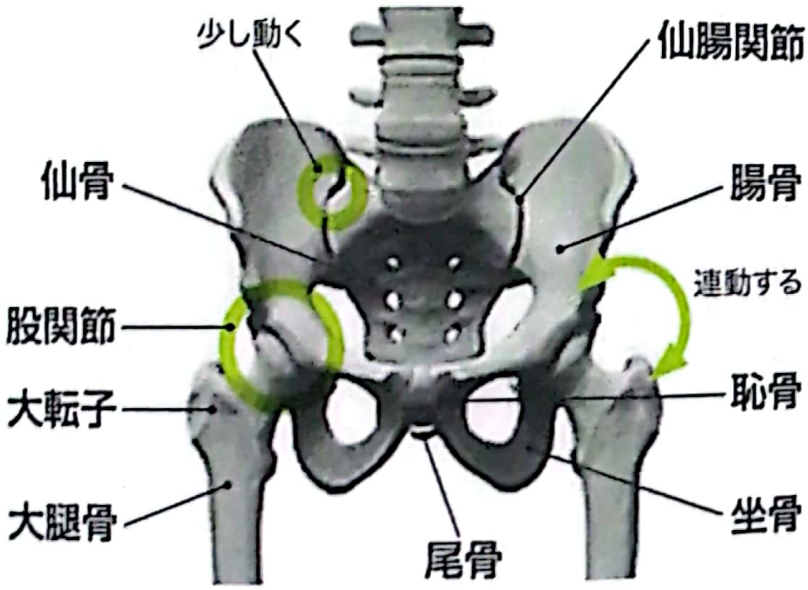
また、**骨盤の中および周辺には、歩いたり走ったりするときに骨盤と脚を動かす大腰筋と腸骨筋（あわせて腸腰筋と呼びます）があります。**そして、この腸腰筋がうまく動かせるかどうかは、体幹ウォーキングにとって大切なポイントになります。

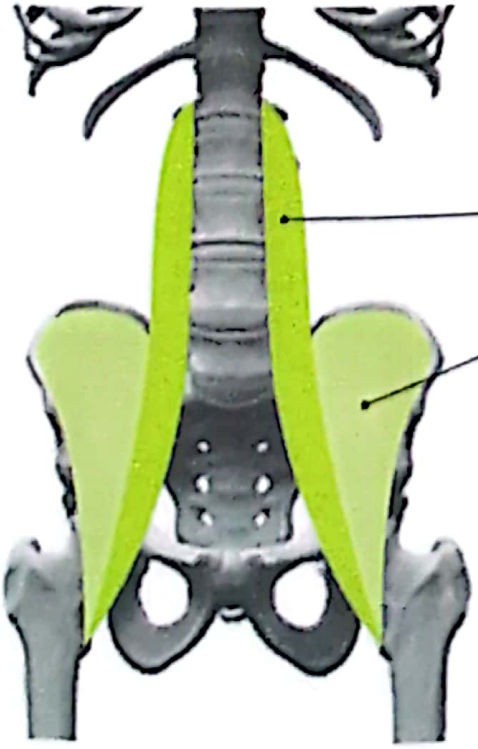
さらに、覚えておきたいのが仙腸関節です。

仙腸関節は仙骨と腸骨の間に位置する可動域がとても狭い（3〜5ミリ）関節です

CamScannerでスキャン

◉骨盤と腸腰筋





提供：アフロ

CamScannerでスキャン

が、猫背姿勢や座りっぱなしの生活習慣が続くと、仙腸関節がロックされいろいろな問題が起きます。

たとえば、仙腸関節のロックで腰痛や骨盤の歪み（この場合は左右の脚の長さに違いが生じます）による体軸のアンバランスが起きると、せっかく体幹ウォーキングをしたいと思ってもうまくいきません。

まずは、ストレッチなどで骨盤周辺の筋肉を柔らかくしておくこと。そして、仙腸関節がロックしない、いい状態を保つことが骨盤にとっては大切な条件です。

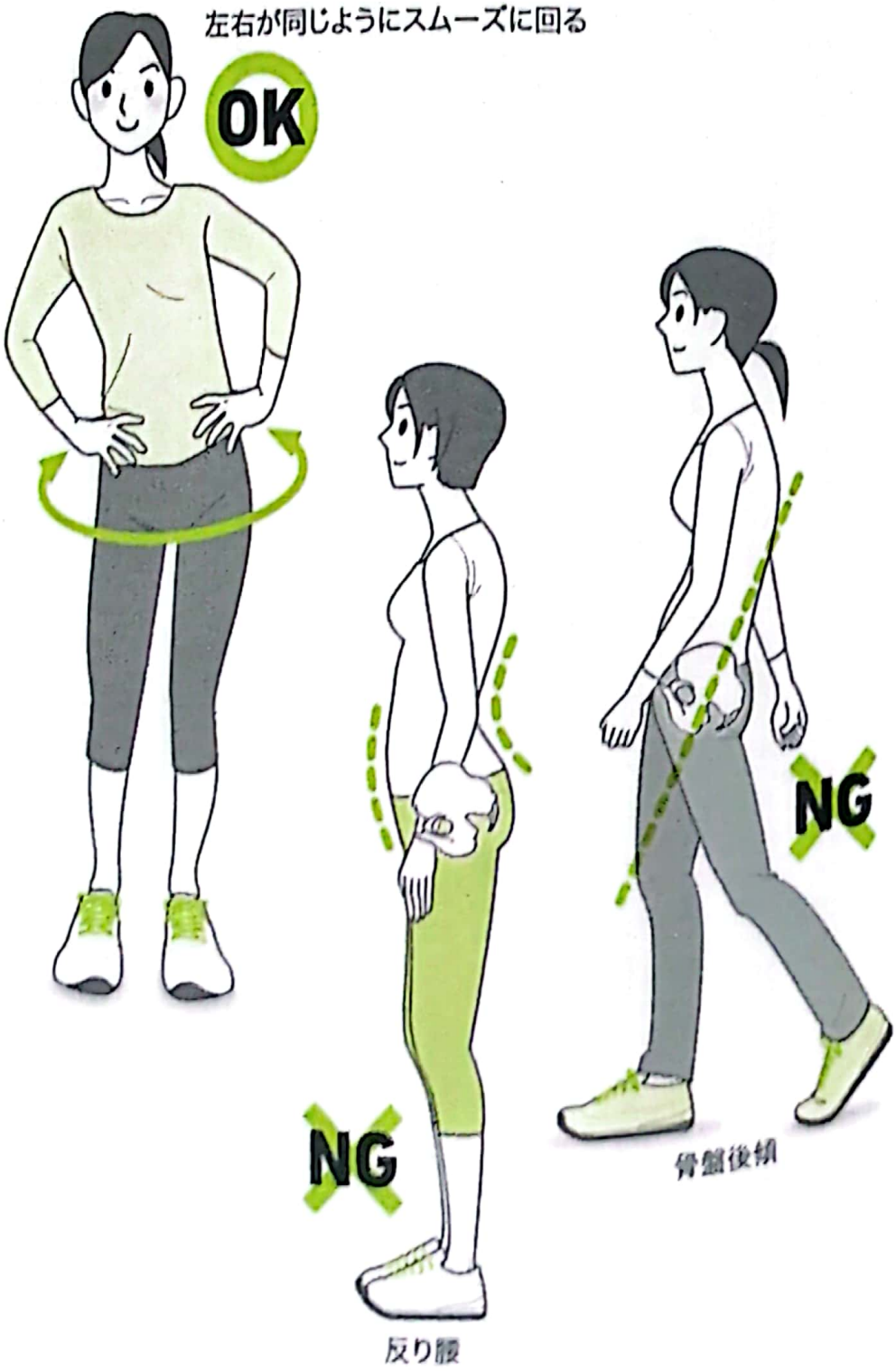
また、横から見た骨盤の角度にも気をつけましょう。

体幹ウォーキングを行うには、前提として正しい姿勢をつくることが必要です。そのためには、**骨盤が後傾していないこと、骨盤が前に傾きすぎてお尻とお腹が出る反り腰になっていないことが条件になります。**

骨盤の歪みをチェックするために、体幹ウォーキングを始める前に立ったまま腰を前後左右に回してみましょう。左右両方とも同じようにスムーズに回る場合は問題ありませんが、どちらかの方向がロックしたように感じる場合はさらにストレッチを増やしてください。

CamScannerでスキャン

◉骨盤の歪みのチェック方法



CamScannerでスキャン

23 丹田を意識する

続いて、ポイントの3つめ丹田についてです。

ここでいう「丹田」とは東洋医学でいう臍下丹田ことです。**2本の脚で立つ人間の重心位置を指します。**

体全体のバランスからくる重心の位置なので、骨格や筋肉のように人体解剖図で説明することはできませんが、**場所はヘソの下の位置**、と考えてください。

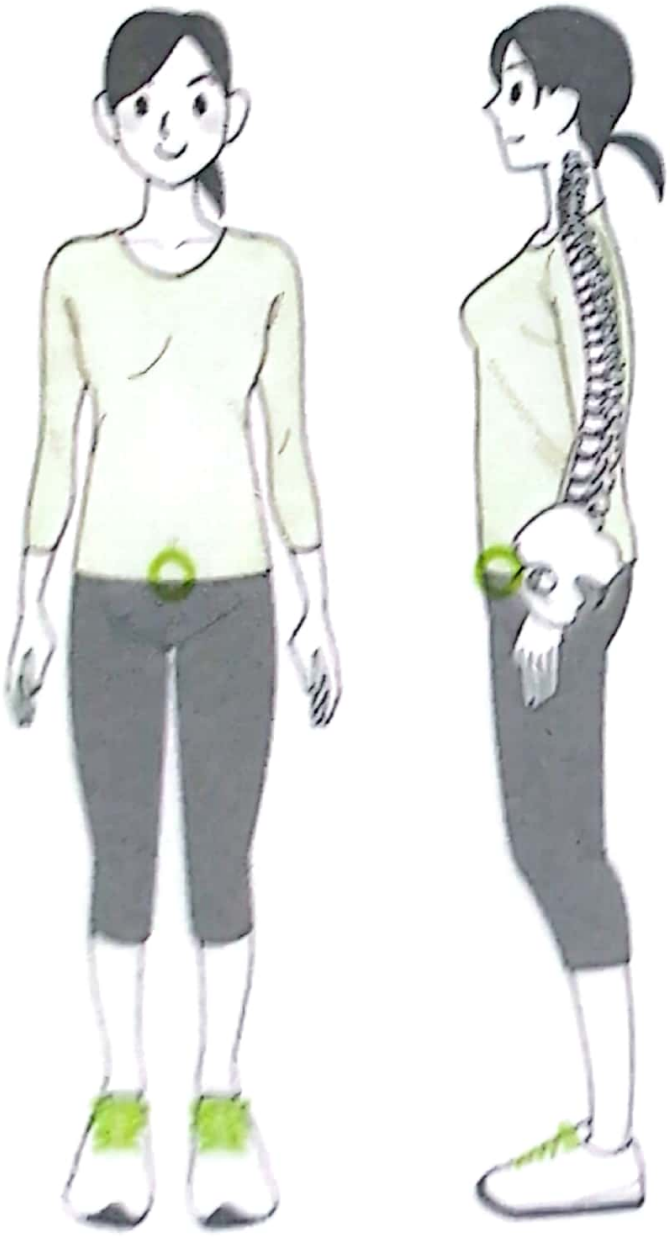
体幹ウォーキングのときは、**丹田をうまく意識できると腹筋群がしっかり働き、着地の際に重力による衝撃を支えてくれて体軸が安定します。**

また、丹田を意識するタイミングは、〝常に〟ではなく、片足で着地して体を支えている瞬間だけで構いません。

ただし、猫背姿勢など間違った姿勢では、丹田を意識することが難しくなります。

CamScannerでスキャン

●丹田の場所



丹田（臍の）はベソの下あたり

それだけでなく、膝や腰に着地衝撃がダイレクトにかかります。そのため、体が重く感じるだけでなく、膝関節などに痛みが生じることもあります。

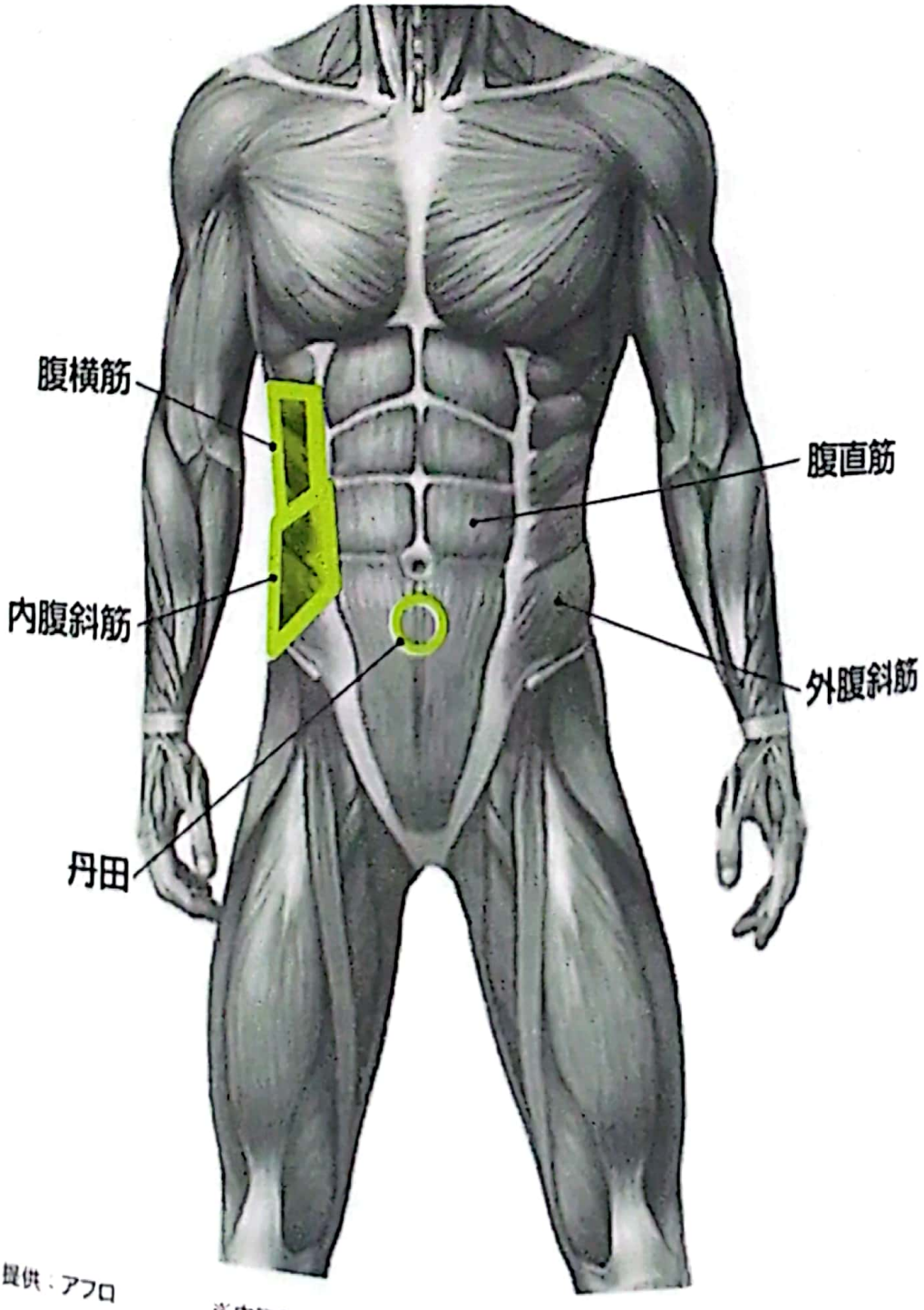
歩きながら丹田を意識することは、慣れないと難しいかもしれません。その場合は、歩き出す前に次のようなルーティーンを行い、いちど丹田の意識をつくってから歩くといいでしょう。

(1) 両足を平行にして立つ
(2) 両手を腰にあて背骨を立てる
(3) 胸を開いて背筋を伸ばす
(4) 肩を下げてリラックスする
(5) つま先寄りに少し体重をかける
(6) 姿勢が崩れないようにヘソの下に手を当てる

丹田周辺には腹直筋（ふくちょくきん）や腹斜筋（ふくしゃきん）、腹横筋（ふくおうきん）などの腹筋群がありますが、丹田を意識すると、それらの筋肉に力を入れようとすると全身が力んでしまいます。「力を入れる」のではなく「自然に力が入る」感じになるのがベストです。

CamScannerでスキャン

◉丹田周辺の腹筋群



提供：アフロ

※内腹斜筋とその下の腹横筋はインナーマッスル

CamScannerでスキャン

24 うまくいかないときに、歩きながら体幹にスイッチを入れるコツ

さっそく「体幹ウォーキング」を実践してみたけど、うまくいかないこともあると思います。そんなときは、**歩きながら体幹の筋肉にスイッチを入れる、ちょっとしたコツがあります。**

使うべき体幹の筋肉にスイッチが入ると、とても歩きやすくなります。

以下に5つの方法をあげますので、それぞれ歩きながら試してみてください。

■歩きながら肘を回し、肩甲骨を動かしてみる

肩甲骨の動きが滑らかになると、姿勢がよくなると同時に、腕を後ろ方向に動かしやすくなります。

■歩きながら肩を上げたり下げたりしてみる

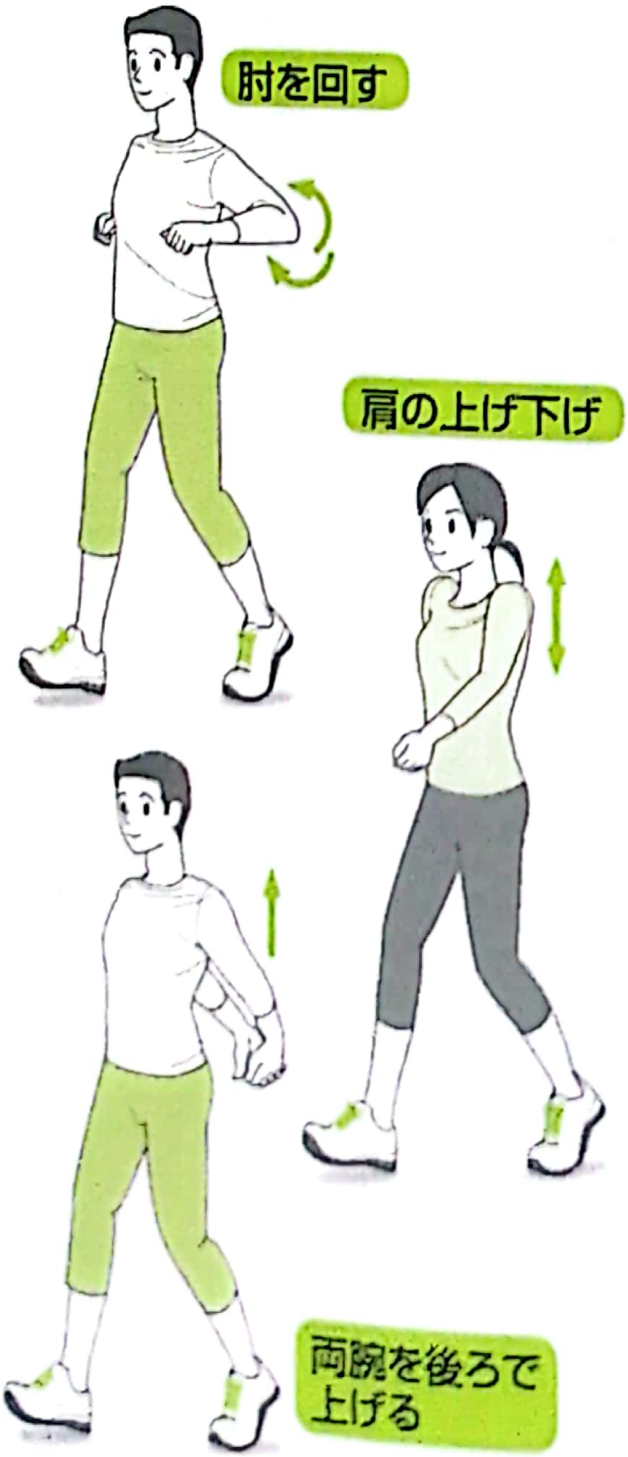
CamScannerでスキャン

力んで肩に力が入ると、重心の位置が上がってしまい、上半身と下半身の動きがバラバラになってしまいます。肩の上下運動で、肩をリラックスさせましょう。

■歩きながら手を腰の後ろで組んで、両腕を上げてみる

肩関節が柔軟になり可動域が広がると、腕を振るときに後ろ方向に動かしやすくなります。

◉歩きながら体幹にスイッチを入れるコツ



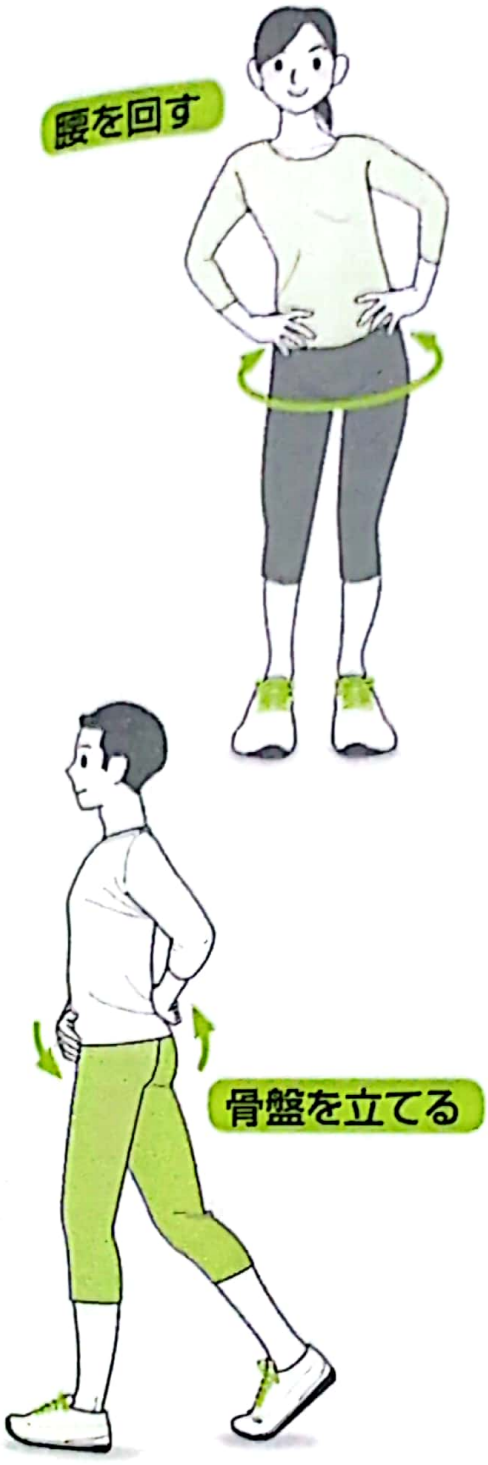
CamScannerでスキャン

■歩いている途中で立ち止まって、腰を前後左右に回してみる

腰を回す体操をやると骨盤周辺の筋肉が緩んで、骨盤の可動域が広がり、歩くときに脚を前に出すのが楽になります。

■歩きながらお腹と腰に手を添えて骨盤を立ててみる

骨盤を立たせると姿勢がよくなり、体幹の筋肉にスイッチが入りやすくなります。



CamScannerでスキャン

25 歩いてみたけれどなんか変？うまく歩けない原因をセルフチェックする

体幹ウォーキングにチャレンジしてみたけれど、うまくできているかどうか、自分ではわからないこともあるかもしれません。

そんなときには、セルフチェックをしてみましょう。うまく歩けない原因も、いくつか紹介しておきます。

■歩き方がギクシャクして、動きがバラバラに感じる

骨盤にある重心の位置が不安定だったり、力みで肩が上がっていることに、上半身と下半身の連動がうまくいかず、動きがギクシャクした感じになります。

また、緊張で骨盤が後傾していると、歩も同様に感じます。

■歩幅が小さくて、早歩きができない

歩くスピードは歩幅とピッチ（回転数）で決まります。他の人と比べて歩くスピードが遅いと感じる場合は、ピッチが遅すぎる、もしくは骨盤周辺の筋肉が硬くなっていて、骨盤から脚が前に出せていない可能性があります。

■腕を後ろに引けている感じがしない

腕を後ろに引こうとしても、何か引っかかっているようでうまくできない場合は、肩関節が固く可動域が狭くなっているのかもしれません。あるいは、肩甲骨周辺の筋肉が硬くなり、肩甲骨の動きが悪くなっている可能性もあります。

■右足の着地と左足の着地が違うように感じる

ウォーキングは前進しながら左右の足を交互に着地していきますが、着地の強さや安定感が左右で違って感じる場合があります。原因の多くは骨盤の歪みです。仙腸関節（107ページ参照）がうまく働かず骨盤に歪みが生じると、左右の脚の長さに違いが出てきて着地がうまくいかなくなります。

CamScannerでスキャン

■歩いているときの視線が低く、いつのまにか地面を見ている

歩きながら視線がどうしても下がってしまう場合は、猫背かつ骨盤後傾である可能性が高いです。また、デスクワークなどで常に首が前に出る癖がついていると、首の骨に正常な湾曲がなくなる、いわゆる「ストレートネック」になっている可能性もあります。ストレートネックは、頸椎に負担がかかり頭痛を起こすこともあるので、普段から注意しましょう。

◉うまく歩けない原因をセルフチェック

地面を見ていたら要注意

CamScannerでスキャン

26 歩きながら体幹を意識するコツで、より効果的なフォームをつくる

より効果的な体幹ウォーキングを実行するために、歩きながら体幹のいろいろな部分を刺激し、正しいウォーキングフォームをつくっていきます。いずれの動作も歩きながらできますので、実践してコツをつかみましょう。

■腹筋を叩いて刺激する

体を支える重心の要である骨盤とその周辺の腹筋群を、両手の指先で軽く叩いて刺激をします。叩くことで腹筋にスイッチが入るため体が安定し、楽に歩くことができます。

■お尻を叩いて刺激する

腹筋と同じく、中臀筋、大臀筋といった骨盤の後ろ側にある臀筋群を両手で軽く叩

CamScannerでスキャン

いて刺激を与えます。叩くことで腎筋群にスイッチが入るので着地が安定し、大きな歩幅で楽に歩くことができます。

●歩きながら体幹を意識するコツ

指先で腹筋を叩いて刺激

お尻を叩いて刺激

CamScannerでスキャン

■肩甲骨を寄せて胸を開く

ときどき背中にある左右の肩甲骨を引き寄せて、胸を開く動作を繰り返します。肩甲骨周辺にある僧帽筋などに刺激が入ることで、背筋が伸び、正しい姿勢をつくり直すことができます。

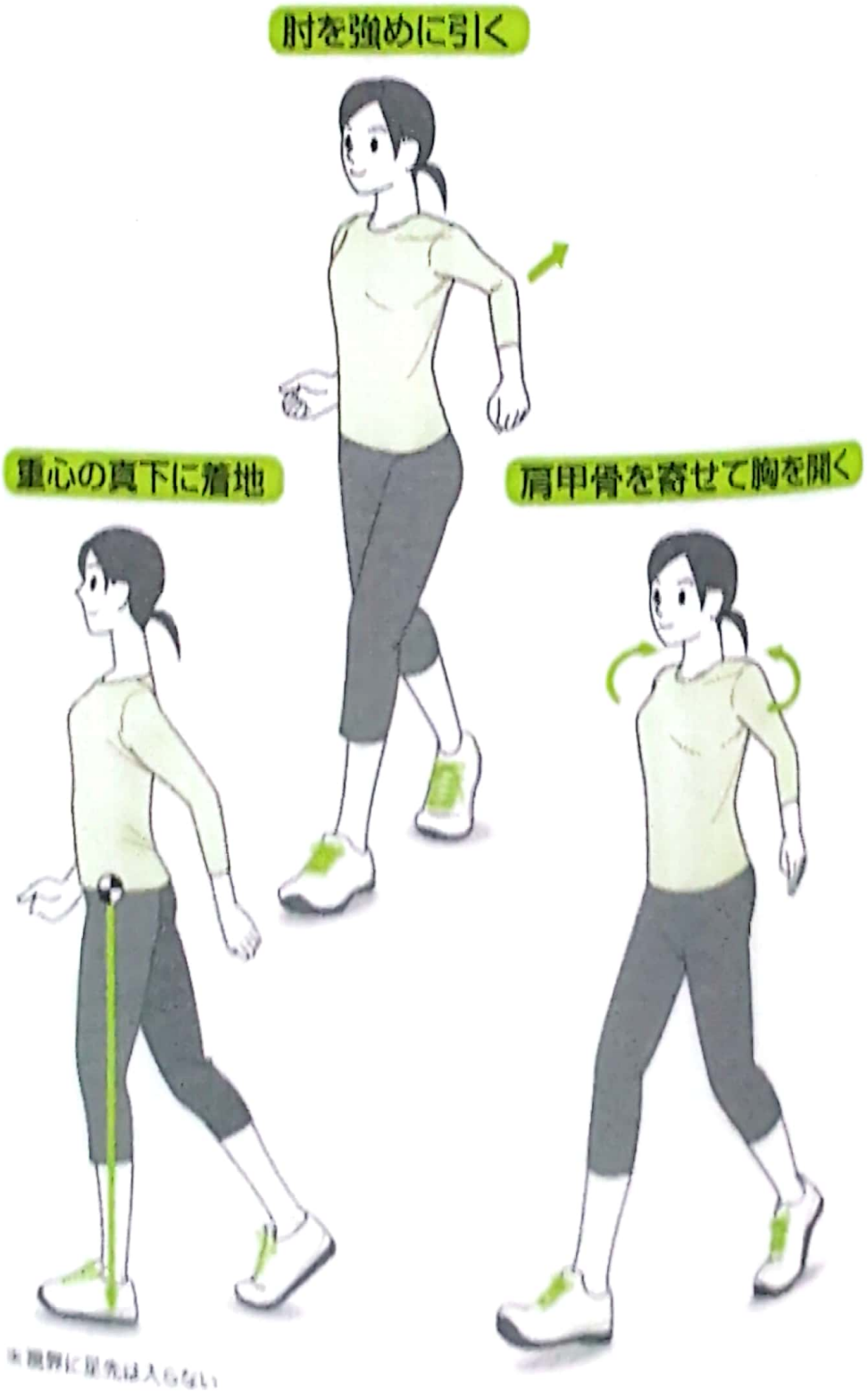
■肘を強めに引く

ときどき肘を強めに引き、腕振りの動作を強調します。腕振りを強くすることで肩甲骨周辺の筋肉と肩関節に刺激が入り、上半身の動きがより楽になります。

■重心の真下に着地する

ときどき歩きながら下を見て、着地の位置を確認します。もし重心の真下に着地できていなかったら、骨盤の動きを意識して、できるだけ重心の真下に着地するようにします。重心の真下に着地ができると、前方を見る視界の中に足先は見えなくなるので、目安にしていきましょう。

CamScannerでスキャン



※視界に足先は入らない

27 ウィンドウに映る歩き姿をチェックする 荷物の持ち方も工夫しましょう

ウォーキングフォームをセルフチェックするには、**通りに面したビルのガラスやショーウィンドウに映った自分の歩き姿を見る**という方法もあります。

当然、細かい部分まではわかりませんが、全体的な雰囲気はつかめます。自分のウォーキングフォームを客観的にチェックして、改善点を確認していきましょう。

まずは、自分の歩いている姿の**全体的なバランスや雰囲気**をチェックしましょう。

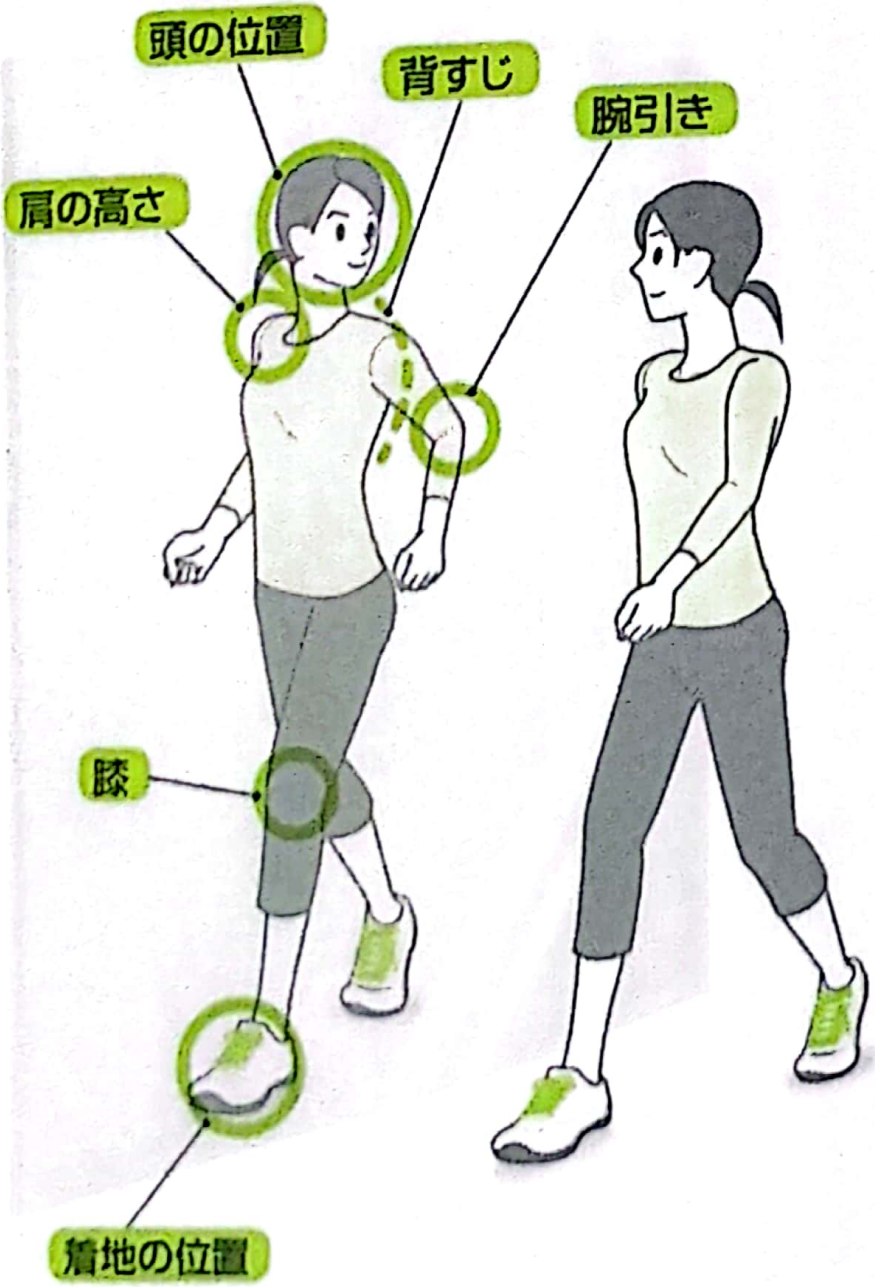
最初は、おおまかな印象で構いません。「格好よく歩いているか」「あまり格好よくはないか」という、シンプルな視点でいいのです。

体形やファッションではなく、**あくまで「歩いている動き」として見てください。**

CamScannerでスキャン

もし、あまり格好よくない歩き方だと感じたならば、体幹がうまく使えていないと考えましょう。

◉ウィンドウに映った姿でセルフチェック



まずは、格好よく歩けているかどうか
その後に、細部もすばやくチェックしてみる

CamScannerでスキャン

次に、歩きながら動きの細部を見ていきます。
次の10項目をチェックして7つ以上が当てはまっていれば、体幹ウォーキングがかなりできています。3つ以下の場合は、さらに改善の必要があります。

□猫背になっていない
□頭が前に出ていたり、横に傾きすぎていない
□腕（肘）はしっかり後ろに引けている
□着地のとき、左右のバランスが崩れていない
□肩の高さが左右で違っていない
□力みで肩が上がりすぎていない
□上半身が揺れたり、傾いたりしていない
□着地が重心の真下になっている
□足が外に開きすぎていない
□膝を曲げたまま歩いていない

CamScannerでスキャン

着地のときに左右のバランスが崩れていたり、肩の高さが違っている場合は、背骨が歪んでいる可能性があります。

歪みの原因はさまざまですが、重い荷物を体の片側だけで持つ癖も原因になります。片側だけで荷物を持つ癖のある人は、持ち手の左右を頻繁に交替することを勧めます。

そして、普段から比較的重い荷物を持つことが多く、かつ体幹ウォーキングをしっかりマスターしたい人には、**体に密着するタイプのリュックを使うことを強くお勧めします。**

◉荷物はできるだけ左右均等に

体に密着するタイプのリュックがお勧め

CamScannerでスキャン

28 慣れてきたら、歩くリズムと呼吸も整えてみましょう

「体幹ウォーキング」を実践して体幹の使い方に慣れてきたら、次の段階では歩くリズムや呼吸も意識してみてください。

ウォーキングで余分な体脂肪を燃焼するには、早歩きである程度心拍数を上げることが必要です（62ページ参照）。

早歩きにおける理想のピッチ（回転数）は、行進曲として有名なマーチのリズムです。

■1分間に120歩のリズムで歩く

マーチのリズムは1分間に120歩。1秒に2歩です。

たとえば、誰でも知っているディズニーソングの「ミッキーマウスのマーチ」や、ジブリ映画で有名な「となりのトトロ」のマーチ「さんぽ」などもお勧めです。

CamScannerでスキャン

さらに心拍数を上げたいときは、1分間に120歩より速いペースで歩いても問題はありませんが、まずは定番であるマーチのリズムから慣れていくことを勧めます。

ウォーキングのリズムを速くするとき、体をリードするのは脚ではなく腕振りです。

骨盤や脚などの下半身は、腕振りの、特に肩甲骨の動きに促されて動きます。

まずは肩甲骨の動きをしっかり意識して、腕振りでリズムを刻んでいきましょう。リズムをとるのが苦手な人は、スマホなどでマーチ風のリズムの音楽を聴きながら歩くのもいいでしょう。また、頭の中で音楽を再現しながら歩いても、同じようにリズムが作りやすいと思います。

ただし、音楽を聴きながら歩く場合は、周囲に充分注意してください。

■歩きながら腹式呼吸を行うコツ

体幹ウォーキングに慣れてきたら、呼吸も整えてみましょう。

呼吸は酸素摂取という生命維持に欠かせない働きです。普段はあまり自覚することがありませんが、呼吸の回数や深さはある程度自分でコントロールできます。

CamScannerでスキャン

そもそも、**体幹ウォーキングでは胸を開く、骨盤を立てる、肩甲骨を動かすといった、深い呼吸がしやすい動きになるので**、猫背の姿勢で歩くよりは、かなり楽に呼吸ができるはずです。

そこに、腹式呼吸の要素を取り入れると、さらに効果が増します。

歩きながら腹式呼吸を行うコツは、**ときどきでよいのでお腹を凹ませながら口からしっかり息を吐くことです。**少し口をすぼめて、「フゥー」という息が漏れる音が出るくらいがちょうどいいでしょう。

そして、呼吸にもリズムが出てきたら、脇腹やおヘソのあたりに手を当ててみましょう。横隔膜や腹筋が動いていることが確認できれば、腹式呼吸ができている証拠です。

体幹ウォーキングに腹式呼吸をプラスすることは、交感神経と副交感神経のバランスを整えることにもよい影響を与えます。歩くリズムと合わせて、ぜひマスターしていきましょう。

CamScannerでスキャン

29 歩数計の数字もいいけれど、スッキリ感を大切に

ウォーキングのログ（記録）を管理したり、歩くモチベーションを上げるために「歩数計」を使う人は多いと思います。

最近のスマートフォンにはアプリとして最初から歩数計がついているので、新たに購入しなくても、1日の歩数を管理できるようになりました。

また、歩数だけでなく1日に動いた活動量を計測できる「活動量計」もポピュラーになってきています。

歩数計の数字が増えていくのは嬉しいことですが、数字ばかりに追われてしまうのではストイックに歩くというのは、もったいないことだと思います。

歩くことは、本来人間が持っている本能や能力です。季節によって移り変わる景色や賑やかな街並みを楽しんで歩いた方が、ただ歩数だけを目標にするより、モチベー

CamScannerでスキャン

ションアップにつながるのではないでしょうか。
私も散歩することが毎日の生活に潤いをもたらしてくれることになる、そんな気持ちで取り組むことが大切なライフスタイルだと思うのです。

「健康でありたい」
「ダメではなく生活習慣に」

このどちらのモットーは、楽しく健康的な生活を送ることを助けてくれる心構えだと思います。
歩きの習慣をつける「快適ウォーキング」でウォーキングの効果を最大限に高め、日々、アクティブでいきましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

日常生活に体幹ウォーキングを取り入れる

CamScannerでスキャン

30 家で家事をしながらできること

この章では、体幹ウォーキングの手法を日常生活に取り入れる具体的な方法を紹介していきます。

1日は24時間。そのうち起きて活動しているのは3分の2の16時間程度でしょう。時間に余裕がある人は別にして、普通の生活をしていれば、集中してウォーキングできる時間はわずかだと思います。つまりそれ以外、生活のなかで当たり前に過ごしている時間を有効活用するほうが合理的です。

生活のなかで体を動かす動作に「体幹ウォーキング」の要素を取り入れることで、日常生活を〝エクササイズ（運動）〟に変えていきましょう。

■キッチンで料理をするとき

CamScannerでスキャン

お湯が沸くまで、電子レンジの調理が終わるまでなど、ちょっとした隙間時間には、肘を後ろに回す肩甲骨のエクササイズ（114ページ参照）などがお勧めです。

■洗面所で歯磨きをするとき

朝と晩、洗面台の鏡を見ながら立ち姿勢をチェックしましょう。胸を開いた正しい姿勢で腰を回すと、骨盤周りを緩めることができます（116ページ参照）。

■食卓のテーブルについたとき

背もたれを使わずに椅子に座ります。腰に手を当てて、坐骨をさすイメージで骨盤を立てて腰を前後左右に動かすと、骨盤のエクササイズになります。

■掃除機をかけるとき

掃除機のヘッドを前後させるとき、腕だけでなく背中の筋肉を使って肘を引くようにします。ちょっとした体幹エクササイズになります。

CamScannerでスキャン

31 通勤途中でできること ビジネスシューズと鞄の工夫

通勤に公共交通機関を使っている場合は、必ず歩く時間があります。朝の出勤では、自宅から最寄りのバス停や駅まで、そして、降りたバス停や駅からオフィスまでを歩きます。帰路もあります。

せっかく毎日歩いているのですから、体幹を意識したウォーキングで通勤時間を軽い運動の時間にしてしまえば一石二鳥です。

さらに時間的に余裕があれば、ひと駅手前で降りて歩く距離を増やしましょう。

服装は、スーツなどのビジネスウェアで問題ありませんが、通勤時にしっかり体幹ウォーキングをするためには、ビジネスシューズと鞄を工夫してください。

■ビジネスシューズ

CamScannerでスキャン

安定した体幹ウォーキングのためには、男性のビジネスシューズは底が薄いものがお勧めです。

また、女性のパンプスはヒールが太く低めのものが安定していいでしょう。

もし、オフィスにビジネス用の靴がストックできるなら、通勤時は服装に応じた色の運動靴がベストです。

■靴と持ち方

男女ともに、できるだけリュックスタイルにすることをお勧めします。

腕が自由になることで、体幹ウォーキングに大切な肩甲骨を動かすことができると同時に、左右のバランスを崩さずにすみます。

リュックスタイルが難しい場合は、持ち手をときどき替えるようにしてください。

CamScannerでスキャン

32 オフィスでデスクワークをしながらできること

オフィスでの仕事は、椅子に座ってひたすらパソコンに向かうデスクワーク、あるいは長時間椅子に座りっぱなしの会議などが中心でしょう。

体を動かすという意味では絶望的な環境かもしれませんが、料理のスパイスのように工夫次第で体幹ウォーキングの要素を取り入れることができます。

■コピーやプリントアウトの待ち時間に

デスクから離れた場所にコピー機やプリンターがある場合、そこまでの移動と出力の待ち時間を利用して、踵の上げ下ろしや肩甲骨を動かすエクササイズをしましょう。

■階段を利用するルールをつくる

階（フロア）を移動するときは、体幹を使うチャンスです。たとえば5階以内の移

CamScannerでスキャン

動なら必ず階段を使うなど、自分なりのルールをつくってしまうのです。

階段の上り下りでは足の力だけに頼らず、骨盤を意識してしっかり動かしましょう。

■椅子から立つとき、座るとき

椅子から立つとき、座るときは、自分の膝、デスク、椅子の肘掛に手をつかないようにしましょう。丹田を意識すると、腹筋が自動的に使われます。

●体幹を使って階段を上る

CamScannerでスキャン

33 正しい椅子の座り方とデスク周りの工夫

デスクワークではおのずと椅子に座っている時間が長くなります。まずは**体幹をうまく使う正しい方法で椅子に座るように心がけましょう。**

椅子の背もたれにはできるだけ頼らず、坐骨をさすイメージで骨盤を立てて座面に浅く腰掛ける習慣をつけていきましょう。このとき、**ヘソの下にある丹田あたりを意識すると安定して座ることができます。**

無意識に脚を組む癖がある人は注意してください。

また、パソコンのモニターが目線より低い位置にあると、視線が下がり猫背を誘発します。**台などでモニターの位置を少し高くするといいでしょう。**

最近では、座る時間が長いことで起きる健康問題を解決するため、デスクそのものの高さが可変式になり、立ったままデスクワークができるものが商品化されています。

CamScannerでスキャン

職場の環境が許して、可変式のデスク、椅子の代わりのバランスボール、膝で支える背もたれのない椅子などに変更できれば、仕事をしながら体幹を使うことができます。

◉正しい座り方

CamScannerでスキャン

34 休日にできること、やるべきストレッチとエクササイズ

仕事のない休日は、日頃の睡眠不足を解消するために寝て過ごすという人もいるかもしれません。でも、少しでも体を動かした方がウィークデーの仕事疲れはとれるものです。もし、自宅の近所に気持ちのいい公園や河川敷などがあれば、空気の美味しい環境で「体幹ウォーキング」することをお勧めします。もちろん、気分転換に家族とどこかに出かけるのもいいでしょう。

さらに、時間がとれる休日は、平日にはゆっくりできないストレッチやエクササイズを行いましょう。いつもとは違う筋肉に刺激を与えることで、体がさらに活性化します。

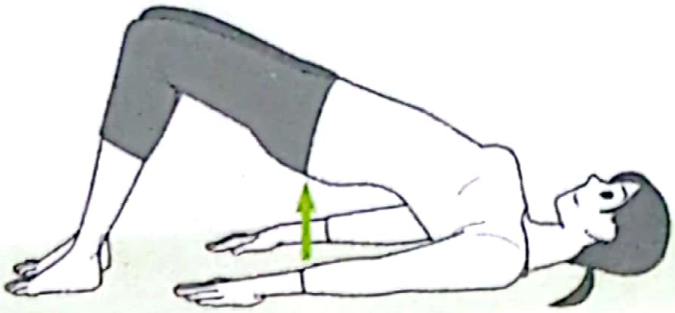
簡単かつ効果的なストレッチとエクササイズを、それぞれ3つずつ紹介しますので、ぜひやってみてください。

CamScannerでスキャン

◉休日にやりたいストレッチ

CamScannerでスキャン

◉休日にやりたいエクササイズ



仰向けで両肩を支点に
腰を上げる

壁に手をついた腕立て伏せ

仰向けで膝を抱えて
体を前後に揺する

CamScannerでスキャン

35 体を動かす時間をつくる工夫

手元のスマホで多くのことが完結し、近くのコンビニやインターネットでなんでも買うことができる現代の生活。便利さが加速した反面、体を動かす機会が極端に減りました。意識的に体を動かさなければ「運動不足」になるのは当然のことでしょう。

体を動かすことをネガティブな〝労力〟と捉えるのではなく、ポジティブな〝アクション〟にすることで、体を動かすこと自体を楽しむことができます。

生活には必ず移動が伴います。その手段は電車や車（タクシー）などでしょう。そこで、**2〜3キロ以内の移動の場合は、「歩く」という選択肢も加えましょう。**

また、エスカレーターやエレベーターは使用せず、**階段を使うことをお勧めします。**

仕事でアイデアに行き詰まったときは、外に出て歩いたり階段を使って心拍数を上げると、頭がリセットされクリアになります。タバコで一服するより何百倍も健康的な生活スタイルです。

CamScannerでスキャン

36 日常の悪い癖を直しましょう

せっかく体幹ウォーキングが習慣化されて健康になっても、日常の思わぬ癖が体の歪みの原因になります。しかも、癖は自分では気づいていないことが多いので注意が必要です。次にあげる代表的な癖がないか、チェックしてみましょう。

□ **テレビを見るとき横寝になり片手で頭を支えている**➡骨盤や肩関節が歪みます。

□ **座るときいつも同じ側の脚を組んでいる**➡股関節に負担がかかり骨盤が歪みます。

□ **柔らかすぎるベッドやソファで寝ている**➡背骨や腰に負担がかかります。

□ **荷物をいつも同じ側で片手持ちしている**➡骨盤が歪み筋力に左右差ができます。

□ **重い荷物を持ち上げるとき前かがみになる**➡背筋と腰に負担がかかります。

CamScannerでスキャン

37 歩いて移動する時間を仕事にしてしまう方法

ウォーキングは健康づくりにとても有意義です。特に、体幹ウォーキングのさまざまなメリットはお伝えしたとおりです。そのうえ、体を動かしながら何らかの仕事も進めることができるとなると、さらに歩くモチベーションが高くなります。

体幹ウォーキングでは、肩甲骨や骨盤周辺など体のコア（芯の部分）が活性化されます。その結果、**全身の血行がよくなり、座りっぱなしの仕事で滞った血行が改善され、脳にも好影響を与えるのです。**

もし、歩くコースに上り坂や階段があれば、しっかり腕を振った体幹ウォーキングをするチャンスです。上り坂や階段で心拍数は上がりますが、深呼吸を繰り返して新鮮な酸素を取り入れれば、頭のスッキリ感はさらに増すでしょう。

歩きながらできる仕事としては、次のようなことがお勧めです。

CamScannerでスキャン

机上ではなかなかまとまらない考えを整理する
新しいアイデアやキーワードを絞り出す
決めることが難しい事柄を最終判断するきっかけにする

どれもいわゆる単純作業ではなく、脳にとってはクリエイティブワークです。思いついたアイデアを忘れないようにメモするための、手帳やスマートフォンを忘れないようにしましょう。

ただし、「歩きスマホ」のように目から行う情報収集は、危険なのでやめてください。歩きながら情報収集をしたい場合は、耳からをお勧めします。

たとえば、音楽だけでなく、ラジオで最新ニュースを聞く、英会話の勉強をする、音声で聴ける小説を楽しむなど、スマートフォンがあれば利用できる音声サービスはたくさんあります。最近では、メールを音声で読んでくれるアプリもあります。

もちろん、周りの音も聞こえる程度の音量でというのは、言うまでもありません。

歩きながらできることは今後ともさらに拡大していくでしょう。

CamScannerでスキャン

38 スマートフォンや活動量計の使い方

かつて、ウォーキングをするときのお供は「歩数計」でした。腰にぶら下げ〝カタカタ〟と音を立てながら歩数をカウントするものです。

健康のためにただなんとなく歩くのではなく、「1日1万歩」という数値目標を持つ。このようなモチベーションの向上のために、なくてはならない画期的な発明だったと思います。

そして、技術は進歩し、機械的だった歩数計は電子制御のものに置き換わりました。その結果、**歩数だけでなく1日のすべての運動量が数値化される、「活動量計」にとって換わりました。**

活動量計は「ウェアラブル（時計やメガネのように身に付けて用いられるもの）」というカテゴリーのひとつになり、時計型を中心に、現在でもさまざまなタイプのものが商品化されています。

CamScannerでスキャン

そして、いまやスマートフォンの時代です。

多くのスマートフォンには、加速度センサーや、位置情報がわかるGPSセンサーなどが内蔵されています。**歩数はもちろんのこと、歩いた距離、平均スピード、ケイデンス（歩行率・時間あたりの歩数）、毎日のログ（記録）管理まで、各種アプリでできるようになりました。**

「Meipo」のようなウォーキング専用のアプリもありますが、「ランキーパー」のようなランニング用のアプリを使うと、**胸の心電で計測する心拍計と連動ができるので、心肺機能にも負荷をかけたいときには便利です。**

また、時計に心拍計が内蔵されているタイプのものは、アップルウォッチのほか、ガーミン、エプソン、スント、ポラールなどのメーカーからも出されています。それぞれ、ランニング用として売られていますが、ウォーキングに使っても便利なものばかりです。

CamScannerでスキャン

39 歩く前の準備運動とアフターケア

ウォーキングはいつでもどこでもできる運動ですが、歩き出す前に軽めのウォーミングアップを取り入れることで、体幹ウォーキングがよりスムーズにできるようになります。また、歩いた後は軽いストレッチ体操をやっておくと、疲れが残りにくくなります。

■歩く前のウォーミングアップ

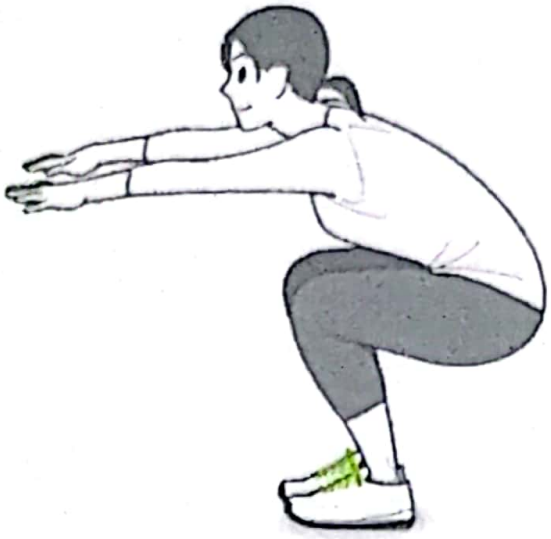
足首を回して関節を柔らかくする
腰を回して骨盤周りを柔らかくする
肘を回して肩甲骨を動かす
直立して踵の上げ下げをして、ふくらはぎと共に着地のときに腹筋に刺激を与える
伸ばした両腕を上下に大きく振って僧帽筋に刺激を与える

CamScannerでスキャン

■歩いた後の筋肉のストレッチ

ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす
直立したまま上半身だけ後ろに捻り腰を伸ばす
両膝を曲げてゆっくり腰を下ろし太腿前の筋肉を伸ばす
両手を体の前で組んで背中の筋肉を伸ばす
両手を体の後ろ、腰のあたりで組んで肩の筋肉を伸ばす

●太腿前のストレッチ



膝に手を置くのが難しい場合は、
腕を前に伸ばしてバランスをとり、
膝を曲げた状態を保つ

CamScannerでスキャン

40 1日の流れを考えてみましょう

仕事があるウィークデーは、1日の流れがほぼ決まったルーティーンです。そんなルーティーンのなかに「体幹ウォーキング」を組み込む流れをつくってみましょう。

仕事以外のことはなんとなく流れに任せてしまっていた、これまでの生活習慣を見直してみてください。

意識的に取り入れれば、1日に何度も体幹ウォーキングをする時間をつくれることがわかります。

体は正直なので、椅子に座りっぱなしの生活では、あらゆる部分が衰えます。

椅子に座ること、立つこと、歩くことにメリハリをつけ、さらに体幹ウォーキングで歩く質を上げていき、健康を手に入れましょう。

CamScannerでスキャン

◉1日の流れに体幹ウォーキングを組み込む

起床

⬇ ベッドで体を伸ばすストレッチ・立って軽い体幹エクササイズ

着替え

142～144ページを参照

⬇ 朝食前の軽い体幹ウォーキング

朝食／出勤

血糖値が低いのでダイエット効果が高い！

⬇ 最寄駅まで体幹ウォーキング

最寄駅／乗車・乗り換え・下車

靴と鞄には工夫を！

⬇ オフィスまで体幹ウォーキング・駅では階段を使う

オフィス／業務開始

骨盤を意識して動かす！

⬇ 体幹を意識する姿勢・フロア移動は階段を使う

昼食

椅子に座るときは丹田と坐骨を意識！

⬇ 昼食後の体幹ウォーキング

午後の業務

血糖値のコントロールにも！

⬇ 体幹を意識する姿勢・フロア移動は階段を使う

業務終了／退勤

5フロアまでなら階段使用など！

⬇ 駅まで体幹ウォーキング

最寄駅／乗車・乗り換え・下車

⬇ 自宅まで体幹ウォーキング

帰宅／着替え

2駅手前で下車して！

⬇ 軽いストレッチ

夕食

血糖値のコントロールにも！

⬇ 夕食後の体幹ウォーキング

お風呂／テレビや読書／就寝

CamScannerでスキャン

第5章

体幹ウォーキングQ&A

CamScannerでスキャン